พิมพ์ครั้งที่ ๓

เส้นทาง ความร่มเย็น



สติคือคุณค่าของชีวิต

พระมหามานิต วีริยธโร

เส้นทางความร่มเย็น พระมหามานิต วีริยธโร

เส้นทางความร่มเย็น



คำนำ

หนังสือ **"เส้นทางความร่มเย็น"** เล่มนี้เกิดขึ้นได้เพราะ **คุณอรุณี สุขโกกี** มีจิตศรัทธาประสงค์จะให้สิ่งอันประเสริฐสุด คือธรรมะเป็นธรรมทานแก่ทุกท่าน เนื่องในงานคล้ายวันเกิด ข้าพเจ้าก็มีความยินดียิ่งในบุญอันยิ่งใหญ่นี้และมีความประสงค์จะให้ความรู้ทางธรรมะแก่ทุกท่านเช่นเดียวกัน คือ ประสงค์จะให้ความรู้เริ่มตั้งแต่ศรัทธา ทาน ศีล สมาธิ ปัญญาและความรู้ต่างๆ ที่จำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อความสุข ความเจริญรุ่งเรืองความสงบร่มเย็น ข้าพเจ้าเขียนอธิบายสรุปความจากพระบาลีอรรถกถาและฎีกาที่เกี่ยวข้องทั้งหมดเพื่อให้ผู้อ่านได้นำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปประพฤติปฏิบัติจะได้รับความสุข ความเจริญความสงบร่มเย็นปราศจากภัยอันตรายทั้งปวง

เจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสโม) วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร ทรงเมตตาเป็นที่ปรึกษาและตรวจชำระหนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้ากราบขอบพระคุณหลวงพ่อเจ้าพระคุณสมเด็จด้วยความเคารพยิ่งที่ทรงเมตตาเป็นที่ปรึกษาและตรวจชำระหนังสือเล่มนี้ให้

หจก. อรุณีเชือกถัก แอนด์ ซัพพลาย ผู้ผลิต: เชือกด้ายถัก เชือกร่ม เชือกด้าย ตีเกลียว ทอเทป ทอสาย ๓๒/๗๓ หมู่ ๔ ซอยสุวรรณภูมิ ถนนทุ่งมังกร แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร. ๑๐๑๗๐ มีจิตศรัทธาเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือ**เส้นทางความร่มเย็น**เล่มนี้แจกเป็นธรรมทานแก่ทุกท่านเนื่องในงานคล้ายวันเกิด

หวังว่าหนังสือเล่มนี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้อ่านทุกท่าน อนึ่ง ข้าพเจ้าให้บุญจากธรรมทานนี้แก่บิดามารดา ครูอาจารย์ท่านเจ้าภาพ ญาติพี่น้อง เพื่อนพ้องสรรพสัตว์และผู้อ่านทุกท่าน ขอให้ท่านเหล่านั้นจงมีแต่ความสุขความเจริญปราศจากภัยอันตรายทั้งปวงเถิด

พระมหามานิต วิริยธโร (วงษ์มา)
วัดพิชยญาติการาม กทม.
๘ มีนาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

มหานมัสการ (คำนอบน้อมอันสำคัญยิ่ง) ๕
ไตรสรณคมน์ (การถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง) ๖
สรณะ (คือที่พึ่ง) ๗
พระพุทธคุณ ๑๑
พระธรรมคุณ ๑๓
พระสังฆคุณ ๑๕
ชัยมงคลคาถา ๑๐ ประการ ๑๗
คาถาบูชาพระเจดีย์และต้นศรีมหาโพธิ์ ๒๑
ศรัทธา (ความเชื่อความเลื่อมใส) ๒๓
ปลูกฝังศรัทธา ๒๔
ทาน (การให้สิ่งของของตนแก่คนอื่น) ๒๔
ศีล ๕ ..... ๒๗
ศีลอุโบสถ ๒๘
ศีล (บ่อเกิดความสุข) ๓๓
สมาธิ (จิตตั้งมั่น) ๓๗
ปัญญา ๔๒
วิธีหาความสุข ๔๓
โอกาสไม่ดี ๔๖
โอกาสทอง ๔๗

คนต่างกันเพราะอะไร ๕๐
ให้อะไรได้บุญมากที่สุด ๕๔
ทาน (การให้) ๕๖
ผลทาน ๕๗
ล้างบาปสร้างบุญอย่างไร ๕๙
ล้างบาปสร้างบุญด้วยน้ำคือ สติ ๖๐
ชำระใจให้ใสสะอาด ๖๑
ความรัก คือ อะไร ๖๒
วิธีกรวดน้ำ ๖๔
ให้บุญผู้อื่นแล้วบุญจะหมดไหม ๖๖
เรื่องความไม่ประมาท ๖๗
คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยย่อ ๖๘

มหานมัสการ

(คำนอบน้อมอันสำคัญยิ่ง)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ.[๑]

ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคผู้ไกลจากกิเลส
ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เองพระองค์นั้น

[๓ ครั้ง]

โบราณาจารย์เรียกคำนี้ว่า **มหานมัสการ** หมายถึง คำนอบน้อมอันสำคัญยิ่ง เพราะเป็นคำแรกที่ชาวพุทธนิยมสวดนอบน้อมพระพุทธเจ้า ความจริงคำนี้เป็นคำที่เปล่งออกมาด้วยความปลาบปลื้มยินดีในพระคุณของพระพุทธเจ้าที่เกิดจากความเลื่อมใสศรัทธา ในครั้งพุทธกาลมีหลายคนที่เปล่งอุทานคำนี้เพื่อนอบน้อมพระพุทธเจ้า เช่น ท้าวสักกะและพราหมณ์พรหมายุ เป็นต้น การนอบน้อมเป็นมงคลยิ่งก่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง

[๑] ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๑/๑/๗

ไตรสรณคมน์[๒]

(การนับถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.
ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.
ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.
แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.
แม้ครั้งที่ ๒ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

---

[๒] ขุ.ขุ. (บาลี) ๒๕/๑/๑

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ.
แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่ง

ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ.
แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระธรรมเป็นที่พึ่ง

ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ.
แม้ครั้งที่ ๓ ข้าพเจ้าขอถึงพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง

สะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง

สะระณะคมน์ จบ

สรณะ[๓]

(คือ ที่พึ่ง)

สรณะ หมายถึง ที่พึ่ง คือพระพุทธเจ้า

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวง เพราะทรงทำลายขจัดปัดเป่าบรรเทาทุกข์ ภัย อันตราย วิบัติ ความสะดุ้งกลัว ความเร่าร้อนและความมัวหมอง(กิเลส) และทรงให้ความสุขกายสุขใจ ความสงบร่มเย็น ความเกษมสำราญ และสมบัติทั้งปวง

---

[๓] ขุ.ขุ.อ. (บาลี) //๖

การนับถือพระรัตนตรัยเป็นสรณะก็เพื่อเป็นเครื่องช่วยทำลายขจัดปัดเป่าทุกข์ ภัย อันตรายและกิเลสต่างๆ ในจิตใจให้หมดสิ้นไป

พระพุทธเจ้าเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวง เพราะห้าม ป้องกันสิ่งไม่ดีต่างๆ มีภัย อันตราย วิบัติ อุปสรรคต่างๆ แล้วนำสิ่งที่ดีๆ มีความสุขความเจริญ ความสงบร่มเย็น ความสุขกายสบายใจ และสมบัติทั้งปวงมาให้แก่คนผู้ที่นับถือพระพุทธศาสนา

สรณะ หมายถึง ที่พึ่ง คือ พระธรรม

พระธรรมเป็นที่พึ่งของสัตว์ทั้งปวง เพราะช่วยสัตว์ทั้งปวงให้ข้ามพ้นจากกันดาร คือ ภพต่างๆ (การเวียนว่ายตายเกิดในภพน้อย ภพใหญ่) ทุกข์ ภัย อันตรายทั้งปวง และให้ความสงบสุขความร่มเย็น ตลอดจนให้บรรลุถึงพระนิพพาน

สรณะ หมายถึง ที่พึ่ง คือ พระสงฆ์

พระอริยสงฆ์ เป็นที่พึ่งของสัตว์เพราะทำให้วัตถุทานแม้น้อยนิดให้ได้รับผลประโยชน์สุขมากมาย และเป็นนาบุญที่ดีเลิศ เพราะเหตุนั้นพระรัตนตรัยจึงเป็นที่พึ่งอันเลิศ เพราะเหตุดังกล่าวมานี้

สรณคมน์ คือ การถึงสรณะ [๔]

สรณคมน์ (เจตนาที่นับถือพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์เป็นที่พึ่ง) หมายถึง

---

[๔] ขุ.ขุ.อ. (บาลี) //๗

จิตที่กำจัดกิเลส คือ ความเร่าร้อน ความมัวหมอง บาป ความทุกข์ ความไม่สบายใจ และภัยต่างๆ ได้ เพราะความเชื่อ ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย

จิตที่สดใส ที่มีพระรัตนตรัยเป็นเหตุช่วยเหลือให้ผ่องใส งดงามเนื่องจากนับถือพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่ง

ผู้ถึงสรณะ [๕]

ผู้ถึงสรณะ หมายถึง ผู้เลื่อมใสพระรัตนตรัยแล้วถึง พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ เป็นที่พึ่ง ด้วยใจที่ศรัทธานั้น เข้าสู่ พระพุทธศาสนา เป็นพุทธบริษัท คือ อุบาสก อุบาสิกา ภิกษุ ภิกษุณี

ประเภทสรณะ [๖]

สรณะขาด ๒ ประการ คือ (๑) สรณะขาดที่มีโทษ เพราะ นับถือศาสดาอื่น และ (๒) สรณะขาดที่ไม่มีโทษ เพราะตาย

สรณะขาดที่มีโทษและไม่มีโทษ มีเฉพาะปุถุชนเท่านั้น ไม่มี สำหรับพระอริยบุคคล สรณะมัวหมองบกพร่อง เพราะสงสัย เห็นผิด และไม่เคารพเป็นต้นในพระพุทธคุณ (พระคุณของพระพุทธเจ้า) สรณะที่ไม่ขาด ไม่มัวหมอง ไม่บกพร่องส่งผลให้พ้นจากทุกข์ ในอบายภูมิ ให้ได้บรรลุมนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติ และนิพพานสมบัติ

ดังนั้น ผู้ประสงค์ความสุขความเจริญ ควรรักษาสรณะ ให้บริสุทธิ์ด้วยความเชื่อความเลื่อมใสในพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ

---

[๕] ขุ.ขุ.อ. (บาลี) //๗

[๖] ขุ.ขุ.อ. (บาลี) //๗

พระสังฆคุณ อยู่ตลอดไปโดยศึกษาพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ปลูกฝังศรัทธา ให้ทาน รักษาศีล ปฏิบัติธรรม เจริญสมาธิและวิปัสสนา



พระพุทธคุณ[๗]

อิติปิ โส ภะคะวา,

แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น

อะระหัง,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส

สัมมาสัมพุทโธ,

ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน,

ถึงพร้อมด้วยความรู้และความประพฤติ

สุคะโต,

เป็นผู้เสด็จไปดีแล้ว

โลกะวิทู,

ทรงรู้แจ้งโลก

อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ,

ทรงเป็นสารถีฝึกบุคคลที่ควรฝึกไม่มีใครยิ่งกว่า

---

[๗]ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓

สัตถา เทวะมะนุสสานัง,

ทรงเป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย

พุทโธ,

ทรงเป็นผู้รู้แจ้ง

ภะคะวา.

ทรงเป็นผู้อธิบายธรรม

พระผู้มีพระภาค หมายถึง พระผู้มีภคธรรมหรือบุญญาภินิหาร ๖ ประการ ได้แก่ อิสริยะ คือ การควบคุมใจ, ธัมมะ คือ โลกุตรธรรม ๙, ยสะ คือ เกียรติยศ, สิริ คือ สิริมงคลทางพระวรกาย, กามะ คือ ความสำเร็จดั่งประสงค์ และปยัตตะ คือ ความอุตสาหะ



พระธรรมคุณ[๕]

สะวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,
พระธรรมอันพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว

สันทิฏฐิโก,
เป็นธรรมที่เห็นได้ด้วยตนเอง

อะกาลิโก,
ไม่ขึ้นกับกาล

เอหิปัสสิโก,
เป็นธรรมที่ควรมาดู

โอปะนะยิโก,
ควรน้อมมาปฏิบัติ

ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ.
เป็นธรรมที่วิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน

---

[๕]ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓

พระธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสดีแล้ว คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ และปริยัติธรรม เป็นธรรมที่ไพเราะโดยอรรถและพยัญชนะในเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด,พระธรรมที่เห็นได้ด้วยตนเอง คือ โลกุตรธรรม ๙ ได้แก่ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑, พระธรรมที่ไม่ขึ้นกับกาล คือ มรรค ๔ ที่ส่งผลทันที, พระธรรมที่ควรมาดู ควรน้อมมาปฏิบัติ และวิญญูชนพึงรู้ได้เฉพาะตน คือ โลกุตรธรรม ๙ [๙]



[๙] วิสุทฺธิ. ๑/๒๓๓-๗

พระสังฆคุณ[๑๐]

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ.

พระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี [ตามพระพุทธพจน์]

อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ.

พระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติตรง [ตามทางสายกลาง]

ญายะปฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ.

พระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติเพื่อพระนิพพาน

สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ

พระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติที่ควรนับถือ

ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,

ท่านเหล่านั้น คือ บุรุษ ๔ คู่ กล่าวคือพระอริยบุคคล ๘ จำพวก

---

[๑๐] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓

เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ.
นี้แหละพระอริยสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค

อาหุเนยโย,
ผู้ควรรับสักการะ

ปาหุเนยโย,
ผู้ควรแก่ของต้อนรับ

ทักขิเณยโย,
ผู้ควรรับทักษิณาทาน

อัญชลิกะระณีโย,
ผู้ควรอัญชลีกรรม (ผู้ควรกราบไหว้)

อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ.
เป็นนาบุญอันประเสริฐของชาวโลก

ชัยมงคลคาถา ๑๐ ประการ

๑. นะ ชีวิตันตะราโยปิ กาตุง พุทธัสสะ เกนะจิ[๑๑]
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.
ไม่มีใครทำอันตรายพระชนมายุของพระพุทธเจ้าได้ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๒. นะ ญาณะอันตะราโยปิ กาตุง พุทธัสสะ เกนะจิ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.
ไม่มีใครทำอันตรายต่อพระญาณของพระพุทธเจ้าได้ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๓. นะ รัสมิอันตะราโยปิ กาตุง พุทธัสสะ เกนะจิ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.
ไม่มีใครทำอันตรายพระรัศมีของพระพุทธเจ้าได้ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

---

[๑๑] วิ.มหา.อ.(บาลี) ๑/๑๖/๑๘๒-๓

๔. นะ ภิกขาอันตะราโยปิ กาตุง พุทธัสสะ เกนะจิ
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.[๑๒]

ไม่มีใครทำอันตรายภัตตาหาร ที่เขาเจาะจงถวายพระพุทธเจ้าได้ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๕. พุทโธ อะภิชชะกาโยปิ นัตถิ โลหิตะสูทะนัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

ไม่มีใครทำร้ายพระวรกายพระพุทธเจ้า ด้วยอาวุธต่างๆ ได้ ไม่มีศัตรูใดทำให้พระโลหิตไหลออกจากพระวรกายได้ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๖. ติฎฐยยะเนกะวัสสัมปิ สะมาปันโน วินายะโก
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

พระพุทธเจ้าเมื่อเข้าผลสมาบัติ สามารถดำรงพระชนมายุยืนยาวอยู่ได้ตลอดอายุกัป เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

---

[๑๒] ขุ.พุทธ.อ.(บาลี) /๑-๑๘/๔๓๑

๗. สะมาทิยิง ปัญจะสีลัง อัฏฐังคัมปิ สุเทสิตัง
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

ข้าพเจ้าได้สมาทานรักษาศีล ๕ และศีลอุโบสถ ที่พระองค์ทรงแสดงไว้แล้ว เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะ และความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๘. สัทธา เม พุทธะเสฏฐัมหิ สังสะโย นัตถิ สัพพะทา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

ข้าพเจ้าศรัทธาพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด และไม่มีความสงสัยในกาลทุกเมื่อ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะ และความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๙. สัทธา เม ธัมมะเสฏฐัมหิ สังสะโย นัตถิ สัพพะทา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

ข้าพเจ้าศรัทธาพระธรรมอันประเสริฐสุด และไม่มีความสงสัยในกาลทุกเมื่อ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

๑๐. สัทธา เม สังฆะเสฏฐัมหิ สังสะโย นัตถิ สัพพะทา
เอเตนะ สัจจะวัชเชนะ โหตุ เม ชะยะมังคะลัง.

ข้าพเจ้าศรัทธาพระอริยสงฆ์ผู้ประเสริฐสุด และไม่มีความสงสัยในกาลทุกเมื่อ เพราะการกล่าวคำสัตย์นี้ ขอมงคล คือ ชัยชนะและความสำเร็จจงมีแก่ข้าพเจ้าทุกเมื่อ

อธิบาย ชัยมงคลคาถาที่ตั้งสัจจะอธิษฐาน ๑๐ ประการ คือ คาถาที่ผู้สาธยายได้กล่าวอ้างถึงคำสัตย์ที่มีอยู่ในพระคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศีลและศรัทธาของตนเองในพระรัตนตรัย แล้วอธิษฐานคำสัตย์ให้ตนปราศจากอันตรายและประสบแต่มงคล คือ ชัยชนะและความสุขความเจริญรุ่งเรืองทุกเมื่อ คาถานี้สามารถป้องกันภัยอันตรายต่างๆ ที่จะเกิดขึ้นได้ และเป็นมงคลแก่บุคคลผู้สาธยายด้วย ควรสาธยายทั้งในขณะอยู่บ้านและออกนอกบ้าน ทำให้ตนไม่มีภัยอันตรายประสบแต่สิ่งดีๆ ตลอดไป

หมายเหตุ หากเราประสงค์จะสวดสาธยายเพื่อผู้อื่น ให้เปลี่ยนคำว่า เม แก่ข้าพเจ้า ในคำว่า โหตุ เม ชะยะมังคะลังเป็น เต แก่ท่าน ถ้าหลายคนให้เปลี่ยน เต เป็น โว แก่ท่านทั้งหลาย



คาถาบูชาพระเจดีย์และต้นศรีมหาโพธิ์

การบูชาพระเจดีย์และต้นศรีมหาโพธิ์ เป็นบุญกุศล เป็นมงคลอันยิ่งใหญ่ ส่งผลให้ได้มนุษย์สมบัติ สวรรค์สมบัติและนิพพานสมบัติ ป้องกันภัยอันตรายต่างๆ การสวดบูชาพระเจดีย์และต้นศรีมหาโพธิ์ด้วย ๔ คาถานี้ ในบ้านหรือในที่ใดๆ เท่ากับได้บูชาพระเจดีย์และต้นศรีมหาโพธิ์ที่มีอยู่ทั่วทุกหนทุกแห่ง ควรสวดบูชาทุกวันทั้งในบ้านและนอกบ้านก็จะปราศจากภัยอันตรายทั้งปวง เป็นคนมีสง่าราศี ส่งผลดีให้มีความสุข ความเจริญรุ่งเรืองตลอดไป

๑. วันทามิ เจติยัง สัพพัง สัพพัฏฐาเนสุ ปะติฏฐิตัง
สารีริกะธาตุ มะหาโพธิง พุทธะรูปัง สะกะลัง สะทา.

ข้าพเจ้ากราบไหว้พระเจดีย์ ที่ประดิษฐานอยู่ในที่ทั้งปวง พระบรมสารีริกธาตุ ต้นศรีมหาโพธิ์และพระพุทธรูปทั้งปวง ด้วยความเคารพยิ่งทุกเมื่อ

๒. ยัสสา มูเล นิสินโนวะ สัพพาริวิชะยัง อะกา
ปัตโต สัพพัญญุตัง สัตถา วันเท ตัง โพธิปาทะปัง.

พระศาสดาประทับอยู่ที่โคนต้นศรีมหาโพธิ์นั่นเอง ทรงชนะข้าศึกหมู่มารทั้งปวง ทรงบรรลุพระสัพพัญญุตญาณแล้ว ข้าพเจ้ากราบไหว้ต้นศรีมหาโพธิ์นั้นด้วยความเคารพยิ่ง

๓. อิเม เหเต มะหาโพธิ โลกะนาเถนะ ปูชิตา
อะหัมปิ เต นะมัสสามิ โพธิราชา นะมัตถุ เต.

เพราะเหตุนี้นั่นเอง พระพุทธเจ้าผู้เป็นที่พึ่งของชาวโลกทั้งปวงก็ทรงบูชาต้นศรีมหาโพธิ์ แม้ข้าพเจ้าก็กราบไหว้ต้นศรีมหาโพธิ์นั้น ข้าแต่ต้นศรีมหาโพธิ์ ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ท่าน

๔. อิมินา ปุญญะกัมเมนะ มา เม พาละสะมาคะโม
สะตัง สะมาคะโม โหตุ ยาวะ นิพพานะปัตติยา.

ด้วยบุญกุศลนี้ ขอข้าพเจ้าจงอย่าได้คบพบเจอคนพาลทุกเมื่อ ขอจงได้คบแต่บัณฑิตทั้งหลายจนกว่าจะบรรลุพระนิพพานเถิด

๕. เทโว วัสสะตุ กาเลนะ สัสสะสัมปัตติ โหตุ จะ
ผิโต ภะวะตุ โลโก จะ ราชา ภะวะตุ ธัมมิโก.

ขอฝนจงตกตามฤดูกาล ขอข้าวกล้าจงอุดมสมบูรณ์ ขอชาวโลก จงมีความสุขความเจริญรุ่งเรืองทุกเมื่อ และขอพระราชาทรงปกครองแผ่นดินโดยธรรมเถิด

(เขียนโดย พระอาจารย์โชติกาภิวงศ์ วัดตองทีลิง มัณฑะเลย์ ประเทศพม่า แปลโดย พระมหามานิต วิริยธโร (วงษ์มา) วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร วันเสาร์ที่ ๑๕ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๖ เวลา ๑๙.๕๘ น.)

ศรัทธา
(ความเชื่อความเลื่อมใส)

ศรัทธา หมายถึง **ความเชื่อความเลื่อมใส** ในพระรัตนตรัย คือ คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ กรรม ผลของกรรม ภพนี้ ภพหน้าและธรรมที่เป็นกุศล

ศรัทธา **เป็นเมล็ดพืช**ของบุญกุศล คุณงามความดี ความสุขความเจริญรุ่งเรืองความสงบร่มเย็นกำจัดความทุกข์ ความเศร้าโศกเสียใจความเร่าร้อน ให้ความผ่องใสสดชื่น เบิกบานใจ หน้าตาสดใส

เป็นดุจมือที่หยิบเก็บเอาบุญกุศล หมายความว่า คนมือขาด คนไม่มีมือถึงแม้เห็นสิ่งอันล้ำค่าก็ไม่สามารถหยิบเก็บเอาได้ ส่วนคนมีมือเท่านั้นจึงสามารถยึดถือเอาความสุขกายสุขใจ ความเจริญรุ่งเรืองความสงบร่มเย็นได้

เป็นทรัพย์ หมายความว่า คนมีทรัพย์เท่านั้น จึงสามารถซื้อเอาสิ่งของที่มีค่าที่ตนเองต้องการได้ ซื้อเอาความสุข ความสงบร่มเย็นได้ ซื้อเอาบุญกุศล มีการให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา คือ การทำใจให้สงบสุข และการรู้แจ้งเห็นจริง อ่านตัวเองออก บอกตัวเองถูก จนกำจัดกิเลส คือ ความเร่าร้อน ความมัวหมอง

ความทุกข์ ให้หมดสิ้นไป บรรลุพระนิพพาน ได้ความสุขสงบร่มเย็น

เป็น**เสบียงเดินทาง** อธิบายว่า เมื่อเวลาเดินทางหากมีเสบียงเดินทางเพียงพอผู้เดินทางก็สามารถไปถึงจุดหมายปลายทางที่ตนมุ่งหมายได้ ผู้มุ่งหวังความสุขความเจริญรุ่งเรืองความสงบร่มเย็น หากมีศรัทธาก็จะได้ความสุขที่ตนมุ่งหวังนั้น

ปลูกฝังศรัทธา

ควรปลูกศรัทธาให้งอกงามขึ้นในพระรัตนตรัย กรรมและผลของกรรมไว้ในใจของเรา โดยพิจารณาอย่างถี่ถ้วนด้วยปัญญา, คบหาท่านผู้รู้, ฟังพระธรรม ศึกษาพระธรรมคำสอนให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ ปฏิบัติธรรม แผ่เมตตา นั่งสมาธิ และเจริญวิปัสสนา

ทาน

(การให้สิ่งของของตนแก่คนอื่น)

ทาน หมายถึง

๑. การให้วัตถุสิ่งของของตนแก่คนอื่น เพื่อประสงค์จะบูชา

และอนุเคราะห์ ให้แก่คนที่มีอายุมากกว่าเรา คือ ให้เพื่อบูชาคุณ ให้แก่คนที่มีอายุน้อยกว่าเรา คือ ให้เพื่ออนุเคราะห์

๒. เจตนา [ความตั้งใจดี] ที่เกิดขึ้นในขณะแสวงหาวัตถุที่จะให้ทานและขณะที่นึกถึงทานที่ตนเคยให้แล้วด้วยความปลื้มใจ

๓. การให้บุญที่ตนกระทำแล้วแก่คนอื่น, การอนุโมทนาบุญที่คนอื่นให้ หรือมิได้ให้, การให้ธรรมเป็นทาน และการให้วิชาความรู้ที่ไม่มีโทษ

วัตถุที่ให้ทาน ๑๐ ประการ คือ ข้าว น้ำ ผ้า ยาน (พาหนะ) ดอกไม้ ของหอม เครื่องลูบไล้ ที่นอน ที่พักและเครื่องประทีป อีกนัยหนึ่ง วัตถุทาน ๔ ประการ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค

วิธีให้ทานของบัณฑิต ๕ ประการ

๑. ให้ทานด้วยศรัทธา
๒. ให้ทานโดยเคารพ
๓. ให้ทานตามเวลาที่เหมาะสม
๔. ให้ทานโดยตัดใจให้ขาด โดยไม่เสียดาย
๕. ให้ทานโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น [๑๓]

การให้ทานนั้น ส่งผลให้เป็นคนมั่งคั่งร่ำรวย

๑. ให้ด้วยศรัทธา คือ ความเชื่อคุณพระรัตนตรัย กรรม ผลของกรรม ส่งผลให้เป็นคนมีรูปร่าง หน้าตาดี สวย หล่อ มีเสน่ห์

[๑๓] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๔๘/๒๔๕

มีสง่าราศี

๒. ให้ทานโดยเคารพ นอบน้อม ด้วยมือตนเอง ตกแต่งทานให้สวยงาม ประณีตแล้วให้ ส่งผลให้เป็นที่รัก เคารพ คือ มีบุตรธิดา ทาส กรรมกร บริวาร คนเหล่านั้น ก็เคารพเชื่อฟัง

๓. ให้ทานตามเวลาที่เหมาะสม คือ ให้แก่แขกที่มาเยือน, ผู้ที่จะเดินทาง, คนไข้, ให้ในเวลาขาดแคลนอาหาร, เมื่อมีผลไม้ออกใหม่ๆ แล้วนำไปถวายพระผู้ทรงศีล หรือผู้มีอุปการะคุณก่อนจึงรับประทานด้วยตนเองทีหลัง, ส่งผลให้มั่งคั่งร่ำรวยมีทรัพย์สมบัติมากมายในวัยหนุ่มสาว

๔. ให้ทานโดยตัดใจให้ขาด โดยไม่เสียดาย หมายความว่า เมื่อให้ทานแล้วจะมากหรือน้อยก็ไม่ต้องเสียดาย หรือผู้รับจะให้ใคร จะเอาไปทำอะไรก็เรื่องของเขา เราให้แล้วก็ถือว่าไม่ใช่ของเราแล้ว ส่งผลให้เป็นผู้ประสงค์จะบริโภคสมบัติที่ดีๆ เหมาะสมกับฐานะของตน เช่น ทานอาหารดีๆ มีบ้านสวยๆ มีรถคันงามๆ มีเสื้อผ้าสวยๆ

๕. ให้ทานโดยไม่กระทบตนและผู้อื่น คือ ไม่ดูหมิ่นผลทานที่ตนหรือคนอื่นกระทำว่า ทานเพียงเล็กน้อยจะไม่ส่งผลให้ได้รับความสุขอะไร ต้องเชื่อว่า ทานที่ให้จะมากหรือน้อยก็ส่งผลให้มั่งคั่ง มีความสุข เป็นที่รัก เจอแต่คนดีๆ มีเกียรติยศ มีชื่อเสียงภาคภูมิใจ อาจหาญในท่ามกลางบริษัท เกิดในภพภูมิที่ดี การให้โดยไม่กระทบผลทาน ส่งผลให้ปราศจากภัยต่างๆ เช่น ราชภัย

โจรภัย อุทกภัย อัคคีภัย วาตภัย และภัยจากญาติพี่น้องที่ไม่ถูกกัน แย่งทรัพย์สมบัติกัน

ศีล ๕[๑๔]

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. อะทินนาทานา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการลักทรัพย์

๓. กาเมสุมิจฉาจารา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม (ประพฤติผิดสามีภรรยาผู้อื่น)

๔. มุสาวาทา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการกล่าวเท็จ

๕. สุรา เมระยะ มัชชะ ปะมาทัฏฐานา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

[๑๔] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒

ศีลอุโบสถ

วิธีรักษาศีลอุโบสถ

ศีลอุโบสถ หมายถึง ศีล ๘

วิธีสมาทาน หมายถึง วิธีการรับเอาศีล ๘ มาปฏิบัติ

การรับศีลมาปฏิบัติ เรียกว่า การสมาทาน

ผู้ประสงค์จะรักษาศีลอุโบสถ ควรรักษาทุกวันพระ ๘ ค่ำ ๑๔ ค่ำ ๑๕ ค่ำ และสามารถสมาทานได้ดังนี้

๑. สมาทานกับพระสงฆ์รูปใดรูปหนึ่งก็ได้

๒. สมาทานกับอุบาสกหรืออุบาสิกาผู้รู้เข้าใจเรื่องศีลเป็นอย่างดีก็ได้

๓. สมาทานด้วยตนเองก็ได้และสมาทานที่ไหนก็ได้ จะเป็นที่บ้าน ที่วัด หรือที่อื่นๆ ก็ได้

ผู้กล่าวภาษาบาลีได้

ผู้ใดกล่าวภาษาบาลีได้ก็ให้สมาทานเป็นภาษาบาลีโดยเปล่งวาจาว่า

อิมัญจะ รัตติง อิมัญจะ ทิวะสัง อุโปสะถังคะวะเสนะ อัฏฐะ สิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ๘ ประการ อันเป็นองค์อุโบสถศีลตลอดวันและคืนหนึ่งนี้

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการฆ่าสัตว์

๒. อะทินนาทานา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการลักทรัพย์

๓. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการเสพเมถุนธรรม.

๔. มุสาวาทา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการกล่าวเท็จ

๕. สุรา เมระยะ มัชชะ ปะมาทัฏฐานา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการดื่มน้ำเมา คือ สุราและเมรัยอันเป็นเหตุแห่งความประมาท

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.
ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการบริโภคอาหาร ในเวลาวิกาล [เวลาวิกาล หมายถึง เวลาหลังเที่ยงจนถึงก่อนอรุณขึ้น]

๗. นัจจะ คีตะ วาทิตะ วิสูกะทัสสะนา, มาลา คันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา, เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง บรรเลงดนตรี ดูการละเล่นอันเป็นข้าศึกต่อกุศล การทัดทรง ประดับ ตกแต่ง ร่างกายด้วยดอกไม้ ของหอมและเครื่องลูบไล้

๘. อุจจาสะยะนะ มะหาสะยะนา เวระมะณิสิกขาปะทัง สะมาทิยามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท ที่งดเว้นจากการนอนบนที่นอนอันสูงใหญ่

ผู้ไม่ได้ภาษาบาลี

ผู้ใดไม่สามารถกล่าวภาษาบาลีได้ ก็ให้สมาทานเป็นภาษาไทย โดยเปล่งวาจาว่า

ข้าพเจ้าขออธิษฐาน ศีลอุโบสถที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ตลอดวันและคืนหนึ่ง (พุทธะปัญญัตตัง อุโปสะถัง อะธิฏฐามิ)

ศีลอุโบสถที่ได้อธิษฐานรักษาไว้พอถึงเวลาที่ตนกำหนดไว้ ก็หมดวาระไปเองเหลือเพียงศีล ๕

วิธีรักษาศีลอุโบสถที่ได้บุญมาก[๑๕]

การรักษาศีลอุโบสถที่ให้ได้รับบุญมาก ให้ได้รับประโยชน์สูงสุดควรปฏิบัติดังนี้

---

[๑๕] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๑/๒๘๒-๒๙๐

ระลึกถึงพระคุณพระพุทธเจ้าว่า พระพุทธเจ้าเป็นผู้ไกลจากกิเลสเป็นต้น เพื่อชำระใจที่ขุ่นมัว เป็นทุกข์ เร่าร้อน ให้ผ่องใส สะอาด สดชื่นเบิกบาน มีความสุขสงบร่มเย็น เหมือนชำระล้างศีรษะที่สกปรกให้สะอาดด้วยยาสระผมและน้ำ

ระลึกถึงพระคุณพระธรรมว่า พระธรรมเป็นธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วเป็นต้น เหมือนชำระล้างร่างกายที่สกปรกให้สะอาดด้วยสบู่และน้ำ

ระลึกถึงคุณพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์เป็นผู้ปฏิบัติดีเป็นต้น เหมือนซักเสื้อผ้าที่สกปรกให้สะอาดด้วยผงซักฟอกและน้ำ

ระลึกถึงศีล ที่บริสุทธิ์ของตนเอง เหมือนขัดกระจกเงาที่สกปรกให้สะอาดด้วยน้ำยาขัดกระจก

ระลึกถึงเทวดา หมายถึงระลึกถึงคุณที่ทำให้เป็นเทวดา คือ ศรัทธา ศีล สุตะ [การมีวิชาความรู้ทางธรรม] จาคะ [การสละแบ่งปัน] และปัญญาว่า ตนเองก็มีคุณเช่นนั้น เพื่อชำระใจที่ขุ่นมัว เป็นทุกข์ เร่าร้อน ให้ผ่องใส สะอาด สดชื่น เบิกบาน มีความสุขสงบร่มเย็น เหมือนหลอมทองให้บริสุทธิ์

ธรรมที่ทำให้ใจเศร้าหมอง เร่าร้อน เผาไหม้ สกปรกเป็นทุกข์ คือ

๑. นีวรณธรรม [ธรรมที่ปิดกั้นบุญกุศล คุณงามความดี] ๕ ประการ คือ

๑. ความติดใจลุ่มหลงในรูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส (กามคุณ คือความติดใจลุ่มหลงที่ผูกมัดสรรพสัตว์ไว้ในกองทุกข์)

๒. ความปองร้ายผู้อื่น

๓. ความซึมเศร้า

๔. ความฟุ้งซ่านและเดือดร้อนใจ

๕. ความสงสัย

๒. กิเลส [ธรรมที่ทำใจให้เร่าร้อน ให้เศร้าหมอง ให้สกปรก ให้เป็นทุกข์] ๑๐ ประการ คือ

๑. ความโลภ (โลภะ)

๒. ความโกรธ (โทสะ)

๓. ความหลง (โมหะ คือ ความไม่รู้ ไม่มีปัญญา)

๔. ความเย่อหยิ่งถือตัว (มานะ)

๕. ความเห็นผิด (ทิฏฐิ)

๖. ความสงสัย (วิจิกิจฉา)

๗. ความซึมเศร้า (ถินะ)

๘. ความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ)

๙. ความไม่ละอายต่อความชั่ว (อหิริกะ)

๑๐. ความไม่กลัวต่อความชั่ว (อโนตตัปปะ)

๓. บาป คือ ความชั่วต่างๆ ที่เกิดทางกาย วาจาและใจ

การรักษาศีลอุโบสถที่ได้บุญมากโดยระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ศีลและเทวดา เพื่อกำจัดบาป นิวรณธรรม

กิเลสทั้งหลายออกไปจากใจทำให้ใจผ่องใสสดชื่นเบิกบาน ส่งผลให้มีความสุขกายสบายใจความเจริญรุ่งเรืองความสงบร่มเย็น ปราศจากภัยอันตรายทั้งปวง

ศีล[๑๖]

(บ่อเกิดความสุข)

ศีล หมายถึง

๑. การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยดีงาม [๑๗]

๒. ที่รองรับ/ที่เกิดของบุญกุศลหรือบ่อเกิดของความสุข ความเจริญทั้งปวง [๑๘]

๓. การงดเว้นจากบาป เช่น การฆ่าสัตว์เป็นต้น หรือเจตนาอันงดงามที่เว้นจากการฆ่าสัตว์เป็นต้น (เจตสิกศีล [ศีลที่งดเว้นจากบาป])

๔. การไม่ล่วงละเมิดทำความชั่วต่างๆ ทางกาย วาจา ของผู้สมาทานศีลแล้ว (อวีติกกมศีล)

๕. เจตนาที่รักษาศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐

๖. เจตนาที่งดเว้นจากบาปทางกายและวาจาที่เข้ามาถึง แม้ไม่ได้สมาทานศีลมาก่อน

๗. เจตนาที่ก่อให้เกิดความร่มเย็น

---

[๑๖] อภิ.วิ.อ. (บาลี)/๕๑๑/ [๑๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๗ [๑๘] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๗/

๘. การสำรวมกายและวาจา หมายถึง การปิดกั้นกำจัดบาปที่จะเกิดทางกายและวาจา แล้วสร้างบุญกุศลคุณงามความดีให้เกิดขึ้นด้วยสติและปัญญา

๙. ความร่มเย็น หมายความว่า ผู้มีศีลไม่มีภัยอันตรายมีแต่ความสงบสุขร่มเย็น

๑๐. เจตนาที่งดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์เป็นต้น หรือเจตนาที่ทำความดี เช่น อ่อนน้อมถ่อมตน กราบไหว้ผู้ควรกราบไหว้ ดูแลปรนนิบัติมารดาบิดาเป็นต้น (เจตนาศีล)

๑๑. ความไม่โลภ (การให้แบ่งปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่น) ความไม่ปองร้ายผู้อื่น (เมตตา) ความเห็นชอบ (เจตสิกศีล)

ลักษณะของศีล คือ รักษากายวาจาให้เรียบร้อยดีงาม หรือเป็นที่เกิดของบุญกุศล

หน้าที่ คือ กำจัดความชั่ว ได้แก่ ความไม่มีศีล

สมบัติ คือ ไม่ถูกติเตียน ไม่มีโทษ ได้รับการยกย่องสรรเสริญ

ผลที่ปรากฏให้เห็นคือ ความสะอาดกาย วาจา และใจ

เหตุใกล้ คือ ความละอายและความกลัวบาป

อธิบาย เหตุใกล้ที่ทำให้ศีลเกิดขึ้น ทำให้เป็นคนมีศีลก็คือ ความละอายและความกลัวบาป จริงอยู่เมื่อมีความละอายและความกลัวบาปศีลย่อมเกิดขึ้นด้วยการสมาทาน (รับเอาศีลมาปฏิบัติ) และดำรงอยู่ด้วยการไม่ล่วงละเมิด ดังนั้นเหตุใกล้สุดที่ศีล

จะเกิดขึ้นก็คือ ความละอายและความกลัวบาป

ศีลเป็นดังศีรษะ เพราะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้บุญกุศลเกิดขึ้น หรือเป็นบ่อเกิดของความสุขความเจริญทั้งปวง

ศีลนั้นร่มเย็น เพราะกำจัดกิเลส คือ ความเร่าร้อนหมดสิ้นไป

ศีลเป็นเครื่องประดับ ที่ดีที่สุด เพราะประดับคนให้สวยงามได้ทุกเพศทุกวัย

ศีลเป็นสะพาน ให้ข้ามพ้นจากทุกข์ภัยอันตรายต่างๆ

ศีลเป็นอาวุธอันดีเยี่ยม ในการกำจัดกิเลสสิ่งชั่วร้ายต่างๆ ให้หมดสิ้นไปได้

ศีลเป็นกลิ่นอันเลิศ ที่สุดเพราะกลิ่นศีลสามารถโชยไปทั่วทั้ง ๑๐ ทิศ ทั้งตามลมและทวนลมได้

อานิสงส์ของคนมีศีล[๑๙]

๑. เป็นที่รัก อธิบายว่า คนมีศีล คือ คนดี ย่อมเป็นที่รัก ที่ชอบใจ ที่เคารพ ที่ชื่นชม ที่ยกย่องของคนทั้งหลายจะอยู่ที่ใด จะไปไหนก็มีแต่คนรักใคร่แม้กระทั่งเทวดาก็รักใคร่ [๒๐]

๒. ร่มเย็น อธิบายว่า คนมีศีลเป็นผู้สุขกายสบายใจ สงบร่มเย็นอยู่เสมอ ไม่ร้อนใจ เพราะศีลทำให้ร่มเย็น (อวิปปฏิสาร คือ ความสุขกาย สบายใจ)[๒๑]

๓. มั่งคั่ง อธิบายว่า ผู้มีศีลมีสติมีปัญญามีเวลาประกอบอาชีพ โดยสุจริต เช่น กสิกรรม ค้าขาย ประสบผลสำเร็จได้กำไร

---

[๑๙] วิ.มหา. (ไทย) ๑๐/๑๕๐/๔๔-๕ [๒๐] ม.มู. ๑๒/๖๕/๕๗ [๒๑] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑/๒

มากมาย เพราะมีศีล ไม่ฆ่า ไม่เบียดเบียน ไม่ลักทรัพย์ ไม่ผิดคู่ครองผู้อื่น ไม่กล่าวเท็จ ไม่เสพสิ่งมึนเมายาเสพติด

๔. ชื่อเสียงอันงามฟุ้งไปทั่วทิศ อธิบายว่า ผู้มีศีลย่อมได้รับการสรรเสริญว่า คนนั้นเป็นคนดีมีศีลธรรมงดงามมีเมตตา มีน้ำใจงาม ให้ทาน แบ่งปันสิ่งของของตนแก่ผู้อื่น ช่วยเหลือสังคมอยู่เสมอ

๕. องอาจกล้าหาญท่ามกลางบริษัท อธิบายว่า ผู้มีศีลมีความภาคภูมิใจ มั่นใจ ไม่สะทกสะท้านในที่ประชุม เพราะได้ทำแต่ความดีเอาไว้แล้ว ไม่มีความชั่วอันเป็นเหตุให้กลัวอะไร

๖. ตายอย่างมีสติสงบ อธิบายว่า เวลาใกล้ตาย กรรมดี คือ บุญที่ตนเคยทำไว้มาปรากฏแก่ผู้ใกล้ตายนั้น เขาก็เกิดความสุขใจ ปลื้มใจ เบิกบานใจ เมื่อหลับตาก็เห็นสิ่งดีๆ เห็นบ้านที่จะไปเกิด เห็นบิดามารดา เห็นเทวดา เห็นนางฟ้า เห็นวิมานแก้ว วิมานเงิน วิมานทอง

๗. เกิดในภพภูมิที่ดี อธิบายว่า ผู้มีศีล ทำความดี ทำบุญเอาไว้มาก บุญนั้นส่งผลให้ผู้นั้นไปเกิดในภพภูมิที่ดี เกิดในโลกมนุษย์ เกิดในตระกูลสูง มีรูปร่างหน้าตาดี มีปัญญา มีทรัพย์มาก มีบริวาร มียศ มีสง่าราศี มีอำนาจ เป็นที่รักของคนหมู่มาก หรือเกิดบนสวรรค์ เป็นเทพบุตร เป็นเทพธิดา เป็นนางฟ้า

สมาธิ[๒๒]
(จิตตั้งมั่น)

สมาธิ หมายถึง

การทำใจของตนให้ตั้งมั่นสงบนิ่งในอารมณ์เดียว, ภาวะที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว หรือการควบคุมใจให้ตั้งมั่นสงบนิ่งด้วยเมตตาเป็นต้น

จิตเตกัคคะตา **สมาธิ** [๒๓]

ภาวะที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว ชื่อว่า **สมาธิ**

คนเราเมื่อจิตฟุ้งซ่านปัญญาก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้ ปัญญาที่มีอยู่ก็หมดไปความสุขสงบร่มเย็นก็ไม่เกิด ที่มีอยู่ก็หายไปหมด ดังนั้น ผู้ต้องการความสุข ความสงบร่มเย็น และปัญญา ควรฝึกสมาธิ ควรเจริญสมาธิให้มากๆ

สมาธิมี ๔๐ ประการ ข้าพเจ้าจะยกมาพอเป็นตัวอย่างเล็กน้อย

๑. อานาปานสติ (สมาธิที่ใช้สติดูลมเข้าลมออก) คือการกำหนดลมหายใจเข้าออก

ผู้ต้องการฝึกสมาธิให้นั่งตัวตรงขัดสมาธิขาขวาทับขาซ้าย หรือนั่งขัดสมาธิแบบเรียงเท้า มือขวาทับมือซ้าย หรือวางไว้บน

---

[๒๒] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๔๒/๑๓๘ [๒๓] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๔๒/๑๓๘

เข่าทั้งสองข้างก็ได้ หรือวางไว้ตามสบาย ตามท่าที่ตนเองต้องการ แล้วเอาสติกำหนดที่ลมหายใจเข้าออกที่ปลายจมูก ปล่อยไปตามสบาย เพียงแค่ใช้สติกำกับดูลมเข้าออกก็พอ อย่าตามลมเข้าหรือลมออก ให้เอาสติดูเพียงแค่ลม ที่มากระทบปลายจมูกเท่านั้น ให้ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ คนฝึกใหม่ให้นั่งประมาณ ๑๕-๓๐ นาที จนกว่าจิตจะสงบตั้งมั่น หากคิดไปถึงเรื่องอดีต หรืออนาคตให้รีบดึงกลับมาอยู่ที่ลมเข้าออกเหมือนเดิม

๒. เมตตา คือ ความรักความปรารถนาดี

วิธีแผ่เมตตา คือ การส่งความรักความปรารถนาดี ที่มีอยู่ในใจเรา ไปให้ผู้อื่น หรือการส่งความรักความปรารถนาดี จากใจเราไปให้ผู้อื่นด้วยความรัก ความปรารถนาดีจริงๆ โดยไม่หวังอะไรตอบแทนเป็นความรักบริสุทธิ์ เช่น แผ่ว่า

สัพเพ สัตตา สุขิตา โหนตุ.

ขอให้สรรพสัตว์จงมีแต่ความสุขกายสบายใจ หรือขอให้สรรพสัตว์จงมีแต่ความสุขความเจริญ

วิธีการแผ่นั้นให้นึกแผ่ในใจ หรือเปล่งวาจาก็ได้ จะแผ่เจาะจง หรือแผ่รวมก็ได้

แผ่รวม เช่น

ขอให้สรรพสัตว์จงมีแต่ความสุขความเจริญ

แผ่เจาะจง เช่น

ขอให้คุณพ่อคุณแม่จงมีแต่ความสุขความเจริญ

วิธีการแผ่เจาะจงนั้นแล้วแต่เราจะแผ่เจาะจงใคร เราก็นึกแผ่หรือนึกส่งความรักความปรารถนาดีจากใจเราไปให้บุคคลที่เราเจาะจงนั้นโดยผ่านใจเราสู่ใจผู้อื่น

ให้นึกส่งความรักความปรารถนาดี ๕ นาที ๑๐ นาที หรือทั้งวันทั้งคืน กลับไปกลับมาอยู่ตลอดเวลาที่กำหนดเอาไว้ เมื่อฝึกฝนแผ่ไปใจก็จะค่อยๆ เต็มเปี่ยมด้วยความสุขสงบร่มเย็น หน้าตาสดใส มีสติปัญญามาก เจริญรุ่งเรือง ชีวิตทรงคุณค่า จะได้ประโยชน์ของเมตตาทั้งหลาย

อานิสงส์ของการแผ่เมตตา ๑๑ ประการ [๒๔]

๑. **หลับสบาย** หลับสบายเหมือนเข้าสมาธิ ไม่อึดอัดนอนพลิกไปมา

๒. **ตื่นสบาย** ตื่นสบาย ตื่นขึ้นมารู้สึกสบายกายสบายใจสดชื่น เบิกบานใจ เหมือนบัวแย้มบานเมื่อต้องแสงพระอาทิตย์

๓. **ฝันดี** ฝันเห็นแต่สิ่งดีๆ เรื่องดีๆ เช่น ฝันได้ไหว้พระได้บูชาพระเจดีย์ ฝันได้ฟังธรรม ฝันได้ทำบุญใส่บาตร ฝันได้ปฏิบัติธรรม ฝันได้ทำสิ่งดีๆ ฝันได้ช่วยเหลือผู้อื่น

๔. **เป็นที่รักของมนุษย์** เป็นที่รัก เป็นที่ชอบใจของคนทั้งหลาย ประดุจสร้อยไข่มุกที่ประดับที่คอ มงกุฎเพชรประดับไว้

[๒๔] องฺ.เอกาทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕/๔๒๕

บนศีรษะนางงามจักรวาล

๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ เป็นที่รัก ที่ชอบใจของภูตผี เทวดา และสัตว์ทั้งหลาย ไม่ว่าจะอยู่ในที่ใดๆ ก็จะไม่มีศัตรูใดๆ ทั้งสิ้น

๖. เทวดารัก เทวดารักเหมือนแม่รักลูก เทวดาปกปักรักษาบุคคลผู้มีเมตตาอยู่ตลอดประดุจพ่อแม่รักลูก

๗. ไฟ ยาพิษหรือศัสตราวุธทำอันตรายไม่ได้ ไฟ ยาพิษหรืออาวุธต่างๆ ก็ไม่สามารถจะทำอันตรายแก่บุคคลผู้มีเมตตาได้ เช่น เรื่องแม่โค ขณะที่แม่โคยืนให้ลูกกินนมอยู่ นายพรานได้ใช้ธนูยิงแม่โคนั้น แต่ลูกศรก็ไม่สามารถทำอันตรายอะไรแม่โคได้ เป็นเหมือนใบไม้ที่ตกไปถูกตัวแม่โคเท่านั้น เห็นได้ว่าพลังความรักนั้นมีอานุภาพมาก

๘. จิตตั้งมั่นเร็ว คนที่มีเมตตา จิตใจไม่ฟุ้งซ่าน จิตสงบร่มเย็น เป็นสมาธิได้เร็ว หากผู้ใดต้องการจะให้จิตใจสงบนิ่งก็ควรฝึกแผ่เมตตา เจริญเมตตาให้มาก

๙. หน้าตาสดใส คนที่มีเมตตา แผ่เมตตา หน้าตาผ่องใสสดใสเบิกบาน มีสง่าราศีดูดีอยู่ตลอดไป เมื่อผู้อื่นพบเห็นคนที่มีเมตตาก็จะชื่นตา ชื่นใจ มีความสุขไปด้วย มองไม่อิ่มตาอิ่มใจ เป็นประโยชน์แก่ตนเองและผู้อื่นเท่ากับได้ให้ความสุขแก่ตนเองและผู้อื่นไปด้วย

๑๐. ตายอย่างสงบ คนที่มีเมตตามีความรัก ทำบุญคุณงามความดีมามาก เมื่อใกล้ตายก็ไม่กลัวตายมีสติอยู่ตลอดเวลา นึกถึงความดีที่เคยทำ ก็เกิดความชื่นใจไม่กลัวอะไร ตายอย่างสงบ ตายอย่างมีความสุข

๑๑. เกิดเป็นพรหม คนที่แผ่เมตตาจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เกิดปัญญาขึ้น สามารถพัฒนาจิต ให้สูงขึ้นไปจนสามารถกำจัดบาป คือ สิ่งที่ไม่ดีในใจออกไปให้หมดสิ้นได้ ประสบความสุขความสงบร่มเย็น ชีวิตทรงคุณค่าเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนา เมื่อตายก็จะไป เกิดในภพภูมิที่ดี มีมนุษย์ เทวดา พรหม



ปัญญา

ปัญญาที่กำหนดรู้รูป คือ ร่างกายทั้งหมด, นาม คือ จิตใจเรา, ให้เห็น ให้รู้ ให้เข้าใจตนเองอย่างชัดเจนจะได้ปล่อยวาง ก่อให้เกิดความสุขกายสบายใจ มีชีวิตที่ทรงคุณค่ายิ่ง

ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า หรือจากวิชาความรู้ที่ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น

ปัญญาที่ติดมาตั้งแต่เกิด(ปัญญาที่เกิดจากกรรม)คือขณะทำบุญกุศลก็มีสติ ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีปัญญา เชื่อกรรมและผลของกรรมเชื่อบุญกุศลที่ตนทำอยู่

ปัญญาที่เกิดจากการฝึกจิต มีเจริญสมาธิและวิปัสสนา

จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิได้เร็วก็ต้องอาศัยศีล สมาธิจะส่งผลมากยิ่งได้ก็ต้องอาศัยศีล [๒๕]

ปัญญาจะแหลมคมและส่งผลมากได้ก็ต้องอาศัยสติและสมาธิที่มีกำลังมาก ดังนั้นผู้ต้องการเป็นคนมีปัญญามาก มีความรู้ความฉลาดมาก มีปัญญาแหลมคมดุจเพชรก็ต้องรักษาศีล คือรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยดีงาม และฝึกสมาธิ ทำใจให้สงบนิ่งความสงบร่มเย็นและปัญญาอันแหลมคมก็จะเกิดขึ้นแก่บุคคลนั้น

---

[๒๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๔๒/๘๔

วิธีหาความสุข

ผู้ประสงค์ความสุขความเจริญก็ต้องแสวงหาแหล่งที่เกิดความสุขความเจริญ หรือช่องทางที่จะให้ได้ความสุขความเจริญที่ตนต้องการเหมือนคนต้องการทรัพย์ก็ต้องแสวงหาทรัพย์

คนที่จะแสวงหาความสุขความเจริญต้องแสวงหาค้นหาที่ตนเองเท่านั้น เพราะความสุข ความเจริญนั้นจะเกิดขึ้นมีอยู่ในตัวเราเองเท่านั้น หากไปหาที่อื่นเราก็จะไม่ได้ความสุข

วิธีหานั้นก็คือ การใช้สติคอยกำกับดูตัวเรา คือ ร่างกายและจิตใจที่เป็นปัจจุบันเพื่อให้เห็นความจริงที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ก็จะได้รับความสุขที่ต้องการอย่างแน่นอน

ใช้สติกำกับดูกาย คือ การใช้สติกำกับดูร่างกายตั้งแต่หัวจรดเท้าทั้งหมด รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อนตึง การเคลื่อนไหวต่างๆ เพื่อให้เห็นความจริง คือ ร่างกาย และจิตใจไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ถูกความเกิด ความดับเบียดเบียน ไม่เป็นไปตามที่เราต้องการ เมื่อเห็นเช่นนี้ก็เกิดความปลื้มใจ สุขใจไม่ยึดมั่นถือมั่นปล่อยวางได้ความทุกข์ความชั่วร้ายก็หมดไป

ใช้สติกำกับดูเวทนา คือ การใช้สติกำกับดูความรู้สึก ความรู้สึกนั้นมี ๓ ประการ คือ ความรู้สึกสุข ความรู้สึกทุกข์และความรู้สึกเฉยๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ ดูให้เห็น วางใจเป็นกลาง คือ เมื่อความทุกข์เกิดขึ้นอยู่ก็ใช้สติกำกับดูความทุกข์นั้น โดยวางใจเป็นกลาง คือ ไม่ปล่อยให้ความโกรธ ความไม่ชอบ ความเกลียดชังเกิดขึ้น เวทนาที่เหลือก็พิจารณาเช่นนี้ เมื่อพิจารณาอย่างนี้ก็จะเห็นความจริงคือความทุกข์เป็นต้น ก็ไม่เที่ยง เกิดขึ้นสูงสุดแล้วเสื่อมดับไป เป็นทุกข์ ไม่เป็นไปตามความต้องการของใคร เมื่อเห็นความจริงเช่นนี้ใจก็มีความสุขสดใส เบิกบาน เพราะละสิ่งชั่วร้าย คือ กิเลส ได้แก่ความเร่าร้อน ความเห็นผิดว่า ความสุขของเรา เรามีความสุข ความสุขเกิดขึ้นแก่เรา

ใช้สติกำกับดูจิต คือ การใช้สติกำกับดูจิตดี จิตร้าย จิตกำหนัด จิตไม่กำหนัด จิตโกรธ จิตไม่โกรธ จิตรู้ จิตไม่รู้เป็นต้น ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ เมื่อใช้สติกำหนดดูจิตเช่นนี้ เมื่อจิตชั่วเกิดขึ้น สติก็ชำระล้างจิตชั่วนั้น ให้กลายเป็นจิตดีมีความสุขสดใสชื่นบาน เป็นจิตที่มีคุณค่ายิ่งความสุขก็เบ่งบานผุดขึ้นมากลางใจหน้าตาก็สดใสเบิกบาน

ใช้สติกำกับดูธรรม คือ การใช้สติกำกับดูความรัก ความโกรธ ความโลภ ความหลง ความเมตตา ความสงสาร ความพลอยยินดี เมื่อผู้อื่นได้ดี ความดีใจ ความเสียใจ ความรื่นเริง ความเบิกบานใจเป็นต้น ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ เมื่อใช้สติกำกับดูธรรม

คือ อาการต่างๆ เช่นนี้ ก็จะเห็นอาการต่างๆ นั้นว่า ไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ได้ เป็นทุกข์เปลี่ยนแปลงสลายไป ไม่ตกอยู่ในอำนาจของใคร ไม่ตามใจใคร ไม่มีใครบังคับได้ เมื่อเห็นอย่างนี้ใจเราก็ไม่ทุกข์ เพราะอาการต่างๆ หายไปหมดไปไม่โลภเมื่ออาการต่างๆ นั้นเกิดขึ้นใจก็มีความสุขสดใสชื่นบานอยู่ตลอดไป ความสุขความเจริญนั้น เราต้องหมั่นปลูกสร้างปฏิบัติฝึกฝนเอาถึงจะเกิดขึ้นได้ บัณฑิตผู้ต้องการความสุขความเจริญควรปฏิบัติธรรมดังที่กล่าวมาก็จะได้ตามที่ตนต้องการแน่นอน



โอกาสไม่ดี[๒๖]

โอกาสที่ไม่ดี คือ เวลาที่ไม่สามารถสร้างคุณงามความดี ทำบุญกุศลพัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้าได้และเวลาที่ไม่สามารถ พัฒนาจิตที่ต่ำ ให้เป็นจิตที่สูงส่ง ปราศจากกิเลส [กิเลส คือ ความชั่ว ก่อให้เกิดทุกข์ และตกต่ำ ความเร่าร้อน ธรรมชาติที่ทำให้ใจ มัวหมอง, ธรรมชาติที่เผาไหม้กายใจ] ได้ มี ๘ ประการ ดังต่อไปนี้

๑. เวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้นและทรงแสดงธรรมอยู่ แต่ ตนเองไปเกิดเป็นสัตว์นรก

๒. เกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน

๓. เกิดเป็นเปรต

๔. เกิดเป็นอสัญญสัตตพรหม [คือ พรหมที่มีแต่รูป ไม่มีจิตใจ เพราะเห็นว่าใจก่อให้เกิดความทุกข์ ภัยอันตรายต่างๆ จึงภาวนา ไม่อยากมีใจ ด้วยผลของภาวนาจึงไปเกิดเป็นอสัญญสัตตพรหม]

๕. เกิดในถิ่นทุรกันดารไม่มีพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ไปถึง, ไม่มีการทำบุญให้ทานรักษาศีลเจริญภาวนา

๖. เกิดในสถานที่ที่ดีซึ่งมีพุทธบริษัทอยู่แต่ตนเองเป็นคนมี ความเห็นผิด

๗. เกิดในสถานที่ที่ดี แต่เป็นคนไม่มีปัญญา เป็นคนติดอ่าง

๘. เกิดในสถานที่ที่ดีและเป็นคนมีปัญญามาก แต่พระพุทธเจ้า

[๒๖] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๒๙/๒๗๔-๒๗๘

ไม่เสด็จอุบัติขึ้นและไม่ทรงแสดงธรรม ดังนั้นในเวลาเช่นนี้ บุคคลนั้นก็ไม่มีโอกาสไม่สามารถสร้างความดีปลูกฝังศรัทธาฟังธรรม ให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิ สร้างปัญญา เจริญวิปัสสนา กำจัดสิ่งชั่วร้ายในใจตนให้หมดสิ้นไปได้ ดังนั้นจึงเป็นโอกาสที่ไม่ดี

โอกาสทอง

โอกาสทอง คือ เวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้น, ทรงแสดงธรรม และตนเองก็มีปัญญาเห็นชอบ เห็นถูกต้อง สามารถฟังธรรมเข้าใจนำไปปฏิบัติ พัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้า ชีวิตทรงคุณค่า เหมือนนักธุรกิจผู้ฉลาดได้โอกาสทองแล้วรีบคว้าเอาไว้ประกอบกิจการเจริญก้าวหน้าได้ผลกำไรมากมาย

บัณฑิตทั้งหลายได้โอกาสทอง จงจับจองลงทุนสร้างบุญกุศล ปลูกฝังศรัทธา ทาน ศีล สมาธิ ปัญญา เจริญวิปัสสนากำจัดสิ่งชั่วร้ายในใจตนให้หมดสิ้นไปได้รับความสุขความเจริญ ชีวิตทรงคุณค่าทุกชีวาปรารถนา

โทษของการไม่ทำบุญให้ทานและห้ามคนอื่นทำบุญให้ทาน[๒๗]

ผู้ใดไม่ให้ทาน ไม่ทำบุญกุศล คุณงามความดีด้วยตนเอง และยังห้ามผู้อื่นให้ทาน ห้ามทำบุญกุศล ห้ามทำคุณงามความดี มีให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ แผ่เมตตาและวิปัสสนา กรรมชั่วนี้ส่งผลให้เป็นคนยากจน อดอยาก และไปเกิดในอบายภูมิ [ภพภูมิที่ไม่มีความเจริญรุ่งเรือง ไม่มีโอกาสทำบุญ] เป็นสัตว์นรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย และเป็นสัตว์ดิรัจฉาน เช่น มีคน คนหนึ่ง ไม่เคยทำบุญให้ทาน และยังห้ามผู้อื่นทำบุญให้ทาน แม้อยู่ใกล้วัดที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ก็ไม่เคยทำบุญให้ทานแม้แต่ข้าวต้มกระบวยหนึ่ง หรือข้าวทัพพีหนึ่งก็ไม่เคยให้ทานเลยแถมยังห้ามคนอื่นไม่ให้ทำบุญด้วย ตายแล้วก็ไปเกิดเป็นสุนัขในบ้านของลูกชายของตนเอง เพราะความโลภในทรัพย์สมบัติ ดังนั้นบัณฑิตควรส่งเสริมสนับสนุนในการทำบุญกุศล คุณงามความดี ไม่ควรห้ามผู้อื่นทำความดี เช่น สามี หรือ ภรรยา ควรส่งเสริมกัน ให้ทำบุญกุศล คุณงามความดี เช่น ให้ทาน เลี้ยงดูบิดามารดา บุตรธิดา รักษาศีลเจริญสมาธิ แผ่เมตตา และวิปัสสนาเพื่อความสุขความเจริญรุ่งเรือง ความสงบร่มเย็น ปราศจากภัยพิบัติอันตรายทั้งปวง

ผลเสียของการห้ามไม่ให้ผู้อื่นทำบุญกุศล คุณงามความดี

เป็นคนยากจนเข็ญใจ ขาดแคลนอาหาร ไม่มียศ ไม่มีเกียรติ ไม่มีตำแหน่ง ไม่มีบริวาร ไม่มีปัญญา เป็นคนโง่เขลาเบาปัญญา

---

[๒๗] ม.อุ.อ. (บาลี) ๒๘๗/๑๗๙-๑๘๐

มีรูปร่างหน้าตาขี้เหร่ หน้าตาอัปลักษณ์ดุจผีดิบ ไร้ที่อยู่อาศัย ไม่มีเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่มมีแต่คนเกลียดชังประสบภัยอันตรายต่างๆ อยู่เสมอทุกข์ทรมานแสนสาหัส

ผลของการส่งเสริมให้ทำบุญกุศล คุณงามความดี

เป็นคนมียศ มีเกียรติ มีบริวารมาก มั่งคั่งร่ำรวย มีปัญญามาก มีรูปร่างหน้าตาดี สวยงาม มีสง่าราศี เป็นที่รักของคน เทวดา พรหม ได้แต่สิ่งที่ดีๆ ได้เจอแต่คนดีๆ มีความเจริญรุ่งเรือง มีความสุขสงบร่มเย็นปราศจากภัยอันตรายทั้งปวง



คนต่างกันเพราะอะไร[๒๘]

คนต่างกันเพราะอะไร

เพราะกรรม [คือ การกระทำหรือเจตนาที่กระทำกรรมต่างๆ ทั้งดีและไม่ดี คือ บุญและบาป] คนทั้งปวงแตกต่างกัน เพราะกรรมชั่วและกรรมดีที่ตนเองกระทำ

๑. ต่างกันโดย**เป็นคนมีอายุสั้นและมีอายุยืน เพราะกรรม คือ การฆ่าผู้อื่นและการไม่ฆ่าผู้อื่น คือ มีเมตตาต่อผู้อื่น**

คนแตกต่างกันเพราะอายุ คือ ผู้ใดฆ่าผู้อื่น หรือไม่เคยให้ทาน รักษาศีล กรรมนั้นส่งผลให้ผู้นั้นมีอายุสั้น ส่วนผู้ใดไม่ฆ่าผู้อื่น มีเมตตา รักใคร่ต่อผู้อื่น ให้ทาน รักษาศีล กรรมนั้นส่งผลให้ผู้นั้นมีอายุยืน

๒. ต่างกันโดย**มีโรคมากและไม่มีโรคเพราะกรรม คือ การเบียดเบียนและการไม่เบียดเบียนผู้อื่น คือ มีความสงสารต่อผู้อื่น**

บางคนมีโรคมาก บางคนมีโรคน้อยหรือไม่มีโรค ผู้ใดเบียดเบียนผู้อื่น ทรมานผู้อื่น โหดร้าย ทารุณ กรรมนั้น ส่งผลให้ผู้นั้น มีโรคมาก เจ็บไข้ได้ป่วยบ่อย ผู้ใดไม่เบียดเบียนผู้อื่น สัตว์อื่น มีความสงสารผู้อื่น สัตว์อื่นอยู่เสมอ มีเมตตาอยู่ตลอดเวลา กรรมนั้น ส่งผลให้เป็นคนมีโรคน้อย ไม่มีโรค มีสุขภาพดี ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมาเบียดเบียน

---

[๒๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๔๙-๓๕๗

๓. ต่างกันโดย**มีผิวพรรณทรามและผิวพรรณงดงาม เพราะกรรม คือ มักโกรธและไม่โกรธ คือ มีเมตตาอยู่เสมอ**

คนบางคน มีผิวพรรณทราม ไม่สวย หยาบกร้าน หน้าตาขี้ริ้วขี้เหร่ หน้าตาอัปลักษณ์ เพราะเป็นคนมักโกรธ เจ้าโทสะ พอถูกกระทบถูกว่ากล่าวเพียงเล็กน้อยก็โกรธเป็นฟืนเป็นไฟ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็ไม่สามารถควบคุมได้ปล่อยให้ปรากฏออกมาภายนอก กรรมนั้นส่งผลให้เป็นคนมีผิวพรรณทราม หน้าตาอัปลักษณ์ ส่วนคนบางคนมีผิวพรรณสวยงามน่ามอง ทรวดทรงดี หน้าตาสวยงามมีเสน่ห์ เพราะเป็นคนมีเมตตาต่อผู้อื่นไม่โกรธ เมื่อความโกรธเกิดขึ้นก็ควบคุมได้ ไม่ให้ปรากฏออกมาภายนอก

๔. ต่างกันโดย**เป็นคนไม่มียศและมียศ เพราะกรรม คือ ริษยาและไม่ริษยา คือ มีมุทิตาจิตแสดงความยินดี เมื่อผู้อื่นประสบผลสำเร็จ**

คนบางคนไม่มียศ ไม่มีเกียรติ ไม่มีตำแหน่ง ไม่มีบริวาร ไม่มีลาภ เพราะริษยา ในลาภ สักการะ ความเคารพ ความนับถือ การกราบไหว้ การบูชาพระพุทธเจ้าด้วยดอกไม้เป็นต้นของผู้อื่น และมีความริษยาในความดี ความสำเร็จของผู้อื่น

ส่วนบางคนมียศ มีเกียรติ มีตำแหน่ง มีบริวาร มีสง่าราศี เพราะเป็นคนไม่ริษยา แสดงความยินดีในลาภ สักการะ ความเคารพ ความนับถือ การกราบไหว้ การบูชาพระพุทธเจ้าด้วยดอกไม้

เป็นต้น และคุณงามความดี ความสำเร็จของผู้อื่น แสดงมุทิตาจิต แสดงความยินดี เมื่อเห็นผู้อื่นได้ดีประสบผลสำเร็จในอาชีพการงานเจริญรุ่งเรือง

๕. ต่างกันโดย**เป็นคนยากจนและร่ำรวย เพราะกรรม คือ ไม่เคยให้ทานและให้ทาน**

คนบางคนเกิดมายากจนหาเช้ากินค่ำ ก็ไม่พอจะกิน เพราะเป็นคนไม่เคยให้ทาน เป็นคนตระหนี่ ไม่เคยให้อะไรแก่ใครๆ ส่วนบางคนเกิดมาร่ำรวย มีทรัพย์สมบัติมาก อยู่ดีกินดี เพราะเคยให้ทานทำบุญมามาก ไม่ตระหนี่ แบ่งปันสิ่งของของตนให้แก่ผู้อื่น เลี้ยงดูคนข้างเคียง คือ บิดามารดา บุตรธิดา คนใช้กรรมกร บริวารให้มีความสุข

๖. ต่างกันโดย**เกิดในตระกูลต่ำและตระกูลสูง เพราะกรรม คือ หยาบคาย แข็งกระด้าง และอ่อนน้อม**

คนบางคนเกิดในตระกูลต่ำ เพราะเป็นคนหยาบคาย แข็งกระด้าง เย่อหยิ่ง ไม่กราบไหว้ ผู้ที่ควรกราบไหว้ไม่ลุกรับผู้ที่ควรลุกรับ ไม่ให้อาสนะแก่ผู้ที่ควรให้อาสนะ ไม่ให้ทางแก่ผู้ที่ควรให้ทาง ไม่สักการะผู้ที่ควรสักการะ ไม่เคารพผู้ที่ควรเคารพ ไม่นับถือผู้ที่ควรนับถือ ไม่บูชาผู้ที่ควรบูชา กรรม คือ ความไม่เคารพนั้น ส่งผลให้เขาเกิดในตระกูลต่ำ

ส่วนคนบางคน เกิดในตระกูลสูง ตระกูลผู้ดี เพราะเป็นคนไม่หยาบคาย ไม่แข็งกระด้าง อ่อนน้อมถ่อมตน ไม่เย่อหยิ่งถือตัว

กราบไหว้ผู้ที่ควรกราบไหว้ ลุกรับผู้ที่ควรลุกรับ ให้อาสนะแก่ผู้ที่ควรให้อาสนะ ให้ทางแก่ผู้ที่ควรให้ทาง สักการะผู้ที่ควรสักการะ เคารพผู้ที่ควรเคารพ นับถือผู้ที่ควรนับถือ บูชาผู้ที่ควรบูชา กรรม คือ ความเคารพนั้น ส่งผลให้เขาเกิดในตระกูลสูง

๗. ต่างกันโดย**เป็นคนไม่มีปัญญาและเป็นคนมีปัญญา เพราะกรรม คือ ไม่สอบถามและสอบถาม**

คนบางคนเป็นคนไม่มีปัญญา มีปัญญาน้อย เพราะไม่เข้าไปหาท่านผู้รู้ ผู้เป็นบัณฑิตแล้วสอบถามว่า ท่านครับ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรมีโทษ อะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ กรรมอะไรที่ข้าพเจ้าทำแล้ว จะส่งผลเสีย ก่อให้เกิดทุกข์ตลอดกาลนาน หรือกรรมอะไร ที่ข้าพเจ้าทำแล้ว จะส่งผลดี ก่อให้เกิดประโยชน์สุขตลอดกาลนาน และการเสพสิ่งเสพติดของมึนเมา กรรม คือ การไม่สอบถามใฝ่รู้นั้น ส่งผลให้เขาเป็นคนไม่มีปัญญา

ส่วนคนบางคน มีปัญญามาก มีปัญญาแหลมคม เพราะเข้าไปหาท่านผู้รู้ ผู้เป็นบัณฑิตแล้วสอบถามว่า ท่านครับ อะไรเป็นบุญ อะไรเป็นบาป อะไรมีโทษอะไรไม่มีโทษ อะไรควรเสพ อะไรไม่ควรเสพ กรรมอะไรที่ข้าพเจ้าทำแล้ว จะส่งผลเสียก่อให้เกิดทุกข์ตลอดกาลนาน หรือกรรมอะไร ที่ข้าพเจ้าทำแล้ว จะส่งผลดีก่อให้เกิดประโยชน์สุขตลอดกาลนาน และการงดเว้นจากสิ่งเสพติดของมึนเมา การนั่งสมาธิ ฝึกจิตเจริญวิปัสสนากรรม คือ การสอบถามใฝ่รู้นั้น ส่งผลให้เขาเป็นคนมีปัญญามาก มีปัญญาแหลมคม

ให้อะไรได้บุญมากที่สุด

การให้ธรรมะได้บุญมากที่สุด [๒๙]

การให้ธรรมะ หมายถึง การให้ การแสดง การบอก การสอนธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้วอันนำมาซึ่งความสิ้นทุกข์ และความสุขในโลกนี้ และโลกหน้าด้วยใจมุ่งหวังประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น

อธิบายว่า การให้ธรรมะคือ คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าดีกว่า ประเสริฐกว่า การให้อาหารที่ประณีต, การให้ยารักษาโรค มีเนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย, ที่อยู่อาศัย มีวัด ปราสาท เป็นต้น, เครื่องนุ่งห่ม มีเสื้อผ้าเป็นต้น และการบริจาคทรัพย์ สร้างวิหารของอนาถบิณฑิกะเศรษฐีเป็นต้น เพราะว่า

๑. บุคคลเมื่อจะทำบุญให้ทานเช่นนั้น ต้องเคยฟังธรรมมาก่อน จึงจะสามารถทำบุญให้ทานเหล่านั้นได้ หากไม่เคยฟังธรรม ไม่เคยฟังเรื่องบุญ เรื่องบาป เรื่องผลทานก็ไม่สามารถทำบุญให้ทานอะไรได้ โดยที่สุด แม้แต่ข้าวต้มกระบวยหนึ่ง หรือข้าวทัพพีหนึ่ง ก็ไม่สามารถให้ทานได้

๒. บุคคลผู้มีปัญญามาก เช่น พระสารีบุตรเป็นต้นสามารถนับเม็ดฝนได้ในเมื่อฝนตกตลอดกัปกัลป์ก็ยังไม่สามารถบรรลุ

---

[๒๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๕๔/๑๔๔

โสดาบันเป็นต้นตามธรรมดาของตน ตามสติปัญญาของตนได้ ต้องได้ฟังธรรมจากผู้อื่น เช่น พระอัสสชิเถระเป็นต้นแล้วจึงสามารถบรรลุโสดาบันเป็นต้นได้ เพราะเป็นสาวกบารมีญาณ สำเร็จได้ด้วยพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้า [คือ ต้องฟังธรรมของพระพุทธเจ้าก่อนจึงจะบรรลุธรรมได้] ดังนั้นการให้ธรรมะจึงดีกว่าการให้ทานทั้งปวงด้วยเหตุดังกล่าวมานี้

๓. ธรรมทาน [การให้ธรรมะเป็นทาน] เป็นรากฐานของทานทั้งปวงและเป็นมูลเหตุแห่งสมบัติทั้งปวง คือ **มนุษย์สมบัติ** คือ มีรูปงาม หน้าตาดี มั่งคั่งร่ำรวย เกิดในตระกูลสูง มียศ มีบริวาร มีปัญญามาก, **สวรรค์สมบัติ** ได้แก่ เกิดบนสวรรค์ เป็นเทพบุตร เทพธิดา นางฟ้า และ**นิพพานสมบัติ** ได้แก่ ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน สิ้นทุกข์หมดโศก สงบร่มเย็น ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก ดังนั้นการให้ธรรมจึงดีกว่าการให้ทานทั้งปวง ได้บุญมากที่สุดด้วยเหตุดังกล่าวมานี้



ทาน (การให้)

ทาน หมายถึง

๑. การให้สิ่งของของตนแก่ผู้อื่น

๒. เจตนาที่ให้ข้าวน้ำเป็นต้นแก่ผู้อื่น หรือความไม่โลภที่ประกอบกับเจตนาที่ให้ทานนั้น

ทาน ๒ ประการ คือ

อามิสทาน คือ การให้สิ่งของ เช่น ให้อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรคเป็นต้น

ธรรมทาน คือ การให้ การแสดง การบอก การสอนธรรมที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ดีแล้ว อันนำมาซึ่งความสิ้นทุกข์ และความสุขในโลกนี้และโลกหน้าด้วยใจมุ่งหวังประโยชน์สุขแก่ผู้อื่น หรือการให้วิชาความรู้ ทั้งทางโลกและทางธรรมที่ไม่มีโทษแก่ผู้อื่น การแนะนำสั่งสอนให้ปฏิบัติตามคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า คือ ให้เว้นชั่ว ทำความดี ทำจิตใจผ่องใส การแนะนำสั่งสอนว่า นี้เป็นบุญ นี้เป็นบาป นี้เป็นธรรมที่ควรเสพ นี้เป็นธรรมที่ไม่ควรเสพ นี้เป็นธรรมที่มีโทษ นี้เป็นธรรมที่ไม่มีโทษ ควรทำแต่ความดี อันจะส่งผลให้มีความสุข ความเจริญรุ่งเรือง บรรดาทาน ๒ อย่างนั้น ธรรมทานประเสริฐสุด เพราะเป็นรากฐานของทานทั้งปวง

สมบัติทั้งปวง เป็นเหตุให้ได้ความสุขความเจริญความสงบร่มเย็นทั้งปวง

ผลทาน[๓๐]

๑. เป็นที่รัก คือ เป็นที่รักของสัตว์ดิรัจฉาน มนุษย์ เทวดา พรหม

๒. บัณฑิตคบหา คือ บุคคลให้ทานจะได้เจอแต่คนดีๆ มีพระพุทธเจ้าเป็นต้นไม่ได้เจอคนพาล

๓. มีชื่อเสียงดี คือ บุคคลผู้ให้ทานทำความดี ไม่ว่าจะอยู่ที่ใด ก็จะได้รับการยกย่อง สรรเสริญอยู่เสมอว่าเป็นคนดีมีน้ำใจ

๔. องอาจกล้าหาญ คือ บุคคลที่ให้ทาน จะองอาจกล้าหาญ ไม่สะทกสะท้านในท่ามกลางบริษัท ท่ามกลางสาธารณชน เพราะได้ทำแต่คุณงามความดีไว้ ไม่มีความผิด ไม่มีโทษอะไร

๕. มีศีล ๕ บริสุทธิ์ คือ คนผู้ให้ทานเสมอ ย่อมจะมีศีล ๕ บริสุทธิ์ ได้แก่ รักษากายและวาจาให้เรียบร้อยดีงาม ไม่ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดลูกเมียผู้อื่น ไม่พูดเท็จ ไม่เสพของมึนเมา คือ สุราและเมรัย [สิ่งเสพติดมึนเมา] เป็นคนสงบร่มเย็นมีความเจริญรุ่งเรืองเสมอ

๖. มั่งคั่ง คือ ผู้ให้ทานย่อมร่ำรวยเจริญรุ่งเรือง ประกอบ

---

[๓๐] องฺ.ปญฺจก. ๒๒/๓๔/๕๔

กิจการใดๆ ก็ประสบผลสำเร็จ เพราะมีสติปัญญามีคนช่วยเหลืออยู่ตลอด

๗. เกิดบนสวรรค์ คือ คนที่ทำความดีให้ทานอยู่เสมอ ปัจจุบันก็มีความสุขตายไปก็ไปเกิดในภพภูมิที่ดี เช่น โลกมนุษย์และสวรรค์



ล้างบาปสร้างบุญอย่างไร

บุญ คือ ความสุข, ธรรมชาติที่ชำระใจให้ใสสะอาด, ธรรมชาติที่ทำความสะอาดใจให้บริสุทธิ์ ธรรมที่ส่งผลดีให้ความสุขความเจริญรุ่งเรือง เช่น การให้ทาน รักษาศีล เจริญภาวนา คือ เจริญสมาธิและวิปัสสนา, การอนุโมทนาบุญที่คนอื่นให้ หรือมิได้ให้, การช่วยเหลืองานบุญ, ทำประโยชน์ให้ส่วนรวม

บาป คือ สิ่งชั่วร้าย ทำให้เร่าร้อน และเป็นเหตุแห่งทุกข์กาย ทุกข์ใจความยากจนและภัยอันตรายทั้งปวงเหมือนผีเมื่อเข้ามาสิงอยู่ในผู้ใดก็ส่งผลทำให้ผู้นั้น เป็นทุกข์ ยากจน นำภัยอันตรายทั้งปวงมาให้ และความสุขความเจริญรุ่งเรืองที่มีอยู่ก็หมดสิ้นไป ดังนั้นผู้ที่ต้องการความสุข ความเจริญรุ่งเรือง ความสงบร่มเย็น การไม่เวียนว่ายตายเกิดอีก ควรล้างบาป กำจัดบาป ไล่ผีออกไปจากตัวเราให้หมดสิ้นไปด้วยสติ ปัญญา เมตตา ให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิ และวิปัสสนา

ล้างบาปสร้างบุญด้วยน้ำคือสติ[๓๑]

ผู้ประสงค์จะล้างบาป ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในใจของตนเอง ให้หมดสิ้นไปก็ต้องใช้น้ำคือสติล้าง การล้างก็ต้องล้างให้ถูกวิธี บาปถึงจะหมดสิ้นไปได้ วิธีล้างนั้น ได้แก่ เมื่อบาป คือ ความโลภ ความโกรธ ความหลง ความถือตัว ความแข็งกระด้าง ความริษยา ความซึมเศร้า ความไม่ละอาย ไม่กลัวต่อความชั่ว เกิดขึ้นในใจ ต้องล้างออก โดย**ใช้สติระลึกรู้เท่าทันบาปที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้น** คือ ขณะที่ความโลภ เกิดขึ้นอยู่ ก็มีสติระลึกรู้ เท่าทันอยู่ว่า ความโลภ กำลังเกิดขึ้นแก่เราอยู่ เมื่อรู้อย่างนี้บาป คือ ความโลภเป็นต้นนั้น ก็หมดสิ้นไป เมื่อสติระลึกรู้เท่าทันบาปอยู่อย่างนี้ บาปนั้น ก็ถูกล้าง ให้หมดสิ้นไป ใจก็ใสสะอาด สดชื่นเบิกบาน สงบร่มเย็น แต่บาป ก็สามารถเกิดขึ้นใหม่ได้อีก เราต้องขยันทำความสะอาดล้างบาป อยู่เป็นประจำจนกว่าจะหมดสิ้น โดยไม่เกิดขึ้นอีก เมื่อล้างบาป หมดสิ้นไปอย่างนี้แล้ว บุญกุศล ความสุขความเจริญ ความสงบร่มเย็น ความมั่งคั่ง สมบัติทั้งปวงก็งอกงาม เบ่งบานสะพรั่งขึ้นมา ให้เราได้เชยชม และเติมเต็มบุญกุศลให้ยิ่งๆ ขึ้นไป ด้วยศรัทธา คือ ความเชื่อความเลื่อมใสในคุณพระรัตนตรัย กรรมและผลของกรรม ให้ทาน รักษาศีล เจริญสมาธิและวิปัสสนา ชีวิตนั้นก็เป็นชีวิตที่ประเสริฐสุด เป็นชีวิตที่มีคุณค่ามากที่สุด

---

[๓๑] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๒/๘๔๖

เพราะเต็มเปี่ยมไปด้วยความดี และความสุข ดังนั้น ผู้ต้องการความสุขความเจริญความสงบร่มเย็น ควรล้างบาปสร้างบุญด้วยน้ำคือสติ ดังกล่าวมานี้

ชำระใจให้ใสสะอาด[๓๒]

ใจนั้นสำคัญมาก หากคนเรามีใจขุ่นมัวไม่สะอาดไม่บริสุทธิ์ความทุกข์ก็จะตามมา ไม่สามารถมองเห็นประโยชน์ตนและประโยชน์ผู้อื่น ไม่สามารถใช้ชีวิตให้มีความสุข ให้มีความเจริญรุ่งเรืองได้ ชีวิตของผู้นั้นก็ตกต่ำ ไม่มีคุณค่า แต่หากผู้ใดมีใจสดใส สะอาด บริสุทธิ์ รักษาใจให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ ด้วยการเจริญกรรมฐานและวิปัสสนา มีสติและปัญญาอยู่เสมอ ผู้นั้นสามารถมองเห็นประโยชน์ตนเอง และประโยชน์ผู้อื่นได้ ใช้ชีวิตอย่างมีคุณค่า เลี้ยงดูตนเองและผู้อื่น เช่น เลี้ยงดูบิดามารดา บุตรภรรยา เพื่อนพ้อง มิตรสหาย ลูกน้อง บริวาร ให้มีความสุขมีความเจริญรุ่งเรืองแนะนำสั่งสอนและทำแต่สิ่งดีๆ ให้ผู้อื่น ไม่มีภัยอันตรายใดๆ มีความสุขสงบร่มเย็นอยู่ตลอดไป ดังนั้น ใจจึงสำคัญมากบัณฑิตควรรักษาใจให้บริสุทธิ์ใสสะอาดอยู่เสมอด้วยสติ ปัญญา การให้ทาน รักษาศีล การนั่งสมาธิ แผ่เมตตา และเจริญวิปัสสนา

---

[๓๒] ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๖๙/๘๒

ความรัก คือ อะไร

ความรัก คือ ความปรารถนาดี ความห่วงใยกันและกัน ความปรารถนาให้คนที่รักนั้นมีความสุขเจริญรุ่งเรืองด้วยใจจริง

บุคคลบางคน พอพบกันเข้าก็รู้สึกเฉยๆ แต่บางคนพอพบกันเข้าเท่านั้นก็รักใคร่ สนิทสนม ชอบใจ ชื่นใจ อบอุ่นใจ รักสุดซึ้ง รักสุดขั้วหัวใจ

พระพุทธเจ้าทรงแสดงเหตุแห่งความรักนั้น ๒ ประการคือ[๓๓]

๑. การเคยอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน

๒. การเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบัน เหมือนดอกบัวที่เกิดในน้ำต้องอาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ น้ำและโคลนตม

การเคยอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน

การเคยอยู่ร่วมกันในชาติปางก่อน หมายความว่า เมื่อหลายภพหลายชาติ ที่ผ่านมาเคยอยู่ร่วมกันมา คือ เคยเป็นบิดามารดา บุตรธิดา พี่ชายน้องชาย พี่สาวน้องสาว สามีภรรยา เพื่อนพ้องกันมาแต่ชาติปางก่อน ความรักก็ยังตามมาจนถึงชาตินี้ได้ เมื่อพบเจอกันก็รักกันอย่างสุดซึ้งใจเต็มเปี่ยมใจเพราะเคยอยู่ร่วมกันมาก่อน เรียกความรักอย่างนี้ว่า บุพเพสันนิวาส

---

[๓๓]ขุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗๔/๑๑๑

[ความรักที่ติดตามมาแต่ชาติปางก่อน] เหมือนลูกสาวเศรษฐี เพียงเห็นชายหนุ่มคนหนึ่งก็รักอย่างสุดซึ้งใจ หรือตายายสอง สามีภรรยา พอเห็นพระพุทธเจ้าก็รักจนเต็มล้นใจอดกลั้นไม่อยู่ จึงเรียกพระพุทธเจ้าว่าลูก แล้วรีบวิ่งเข้าไปกอดพระพุทธเจ้า ด้วยความรักและความดีใจ ดังนั้นจึงไม่ใช่เรื่องแปลกเลย ที่พอเห็น คนบางคนแล้วก็เกิดความชอบใจรักใคร่สนิทสนมขึ้นมา

การเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบัน

การเกื้อกูลกันและกันในปัจจุบัน หมายถึง การช่วยเหลือ เจือจาน เผื่อแผ่ ห่วงใย ดูแลเอาใจใส่กันด้วยความรัก ความปรารถนาดีต่อกันจากใจจริง ความรักนั้น ก็จะเบ่งบานสะพรั่ง ให้เชยชมด้วยความสุขใจยิ่ง เหตุแห่งความรักที่สำคัญมากที่สุด คือ เหตุปัจจุบันนี้ ได้แก่ ความรักกัน ความห่วงใยกันจริงๆ ความปรารถนาดีต่อกันจากใจจริง

ดังนั้น ผู้ใดต้องการให้ความรักเบ่งบานสะพรั่งก็ควรใส่ใจ ปลูกเหตุปัจจุบัน คือ ความรักความห่วงใยกันจริงๆ ความปรารถนาดี ต่อกันจากใจจริงให้งอกงามอยู่เสมอ ด้วยการดูแล เอาใจใส่กันจริงๆ ความรักนั้นก็จะเป็นความรักอมตะนิรันดร์ หากไม่เช่นนั้นความรัก ก็ต้องแตกสลายเหี่ยวเฉาตายไปในที่สุด

วิธีกรวดน้ำ[๓๔]

การกรวดน้ำ คือ การให้ส่วนบุญที่ตนทำบุญได้แล้วแก่ผู้อื่น (ปัตติทานะ คือ การให้ส่วนบุญ)

การให้บุญแก่ผู้อื่น มี ๒ ประการ คือ

๑. การให้บุญแก่ผู้อื่นคือญาติผู้ล่วงลับไปแล้วโดยเปล่งวาจาอุทิศบุญให้ หรือนึกส่งบุญในใจให้พร้อมกับหลั่งน้ำลงในภาชนะที่เหมาะสม เช่น ที่กรวดน้ำหรือแก้วน้ำเป็นต้น เพื่อเอาน้ำเป็นสักขีพยานในการทำบุญกุศลอุทิศให้ผู้ล่วงลับไปแล้ว อนึ่ง เวลาให้บุญอุทิศบุญให้ผู้ล่วงลับไปแล้วนั้น จะมีน้ำหลั่ง หรือไม่มีน้ำหลั่งก็ได้ จะมีน้ำกรวดหรือไม่มีก็ได้ การกรวดน้ำให้ญาติที่ตายเป็นเปรต เช่น พระเจ้าพิมพิสารได้ทรงให้บุญที่พระองค์ถวายทานแก่พระสงฆ์มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน โดยตรัสอุทิศว่า

อิทัง เม ญาตีนัง โหตุ.[๓๕]

ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า

สุขิตา โหนตุ ญาตะโย.[๓๖]

ขอญาติทั้งหลายจงรับผลบุญมีแต่ความสุขกายสุขใจเถิด

---

[๓๔] อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๕๖-๙/๒๐๙

[๓๕] ขุ.เปต.(บาลี) /๔๑๘/๑๙๙,ขุ.เปต.อ.(บาลี) //๒๔

[๓๖] ขุ.ขุ.(บาลี) ๒๕/๓/๑๐

๒. การให้บุญที่เราทำได้แล้วแก่ผู้อื่นคือคนที่ยังมีชีวิตอยู่ โดยการเปล่งวาจา หรือ นึกส่งบุญให้ในใจว่า ข้าพเจ้าให้บุญนี้แก่มารดาบิดาเป็นต้น (ให้เจาะจง) หรือแก่สรรพสัตว์ (ให้ไม่เจาะจง คือให้รวม) เช่น นางวิสาขาให้บุญที่สร้างวิหารถวายพระสงฆ์แก่บริวารของตนโดยกล่าวว่า ข้าพเจ้าให้บุญนี้แก่เธอทั้งหลาย (อิทัง ปัตติทานัง โว ทัมมิ)[๓๗]

อธิบาย เมื่อเราทำบุญ เช่น ให้ทาน บูชาพระพุทธเจ้าด้วยดอกไม้เป็นต้น รักษาศีล นั่งสมาธิ แผ่เมตตาและช่วยเหลือผู้อื่นเป็นต้นแล้ว พอได้บุญแล้วก็ให้บุญนั้นแก่คนอื่นโดยเปล่งวาจา หรือนึกส่งบุญให้ว่า ข้าพเจ้าให้บุญนี้ แบ่งบุญนี้ อุทิศบุญนี้ ยกบุญนี้ให้แก่บิดามารดา ปู่ย่า ตายาย เป็นต้น (ให้เจาะจง) หรือ ขอบุญนี้จงสำเร็จแก่สรรพสัตว์ หรือข้าพเจ้าให้บุญนี้แก่ญาติทั้งหลาย หรือให้บุญนี้แก่สรรพสัตว์ (ให้รวม) ขอให้ท่านเหล่านั้นจงอนุโมทนาได้รับความสุขความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไปเถิด

ผลบุญที่อุทิศให้หมู่ญาติที่ตายเป็นเปรตจะสำเร็จได้ต้องอาศัยเหตุ ๓ ประการ[๓๘] คือ

๑. เปรตเหล่านั้นต้องอนุโมทนาบุญด้วยตนเอง

๒. ญาติอุทิศบุญให้

๓. ทักขิไณยบุคคล (ผู้รับทาน คือ พระสงฆ์)

---

[๓๗] ขุ.วิ.อ./๗๒๓-๔/๒๑๔

[๓๘] ขุ.ขุ.อ.(บาลี) /๕-๖/๑๘๕

ในเหตุทั้ง ๓ ประการนั้นเหตุที่สำคัญที่สุด คือ ญาติอุทิศบุญให้ เมื่อเหตุ ๓ ประการนี้ครบ บุญที่อุทิศให้ก็จะสำเร็จแก่เปรตเหล่านั้นทันที เปรตเหล่านั้นอนุโมทนาแล้วเสวยบุญมีความสุขกายสุขใจ เปรตที่รับส่วนบุญที่ญาติอุทิศให้ได้ คือ ขุปปิปาสิกเปรต [เปรตที่หิวกระหาย] วันตาสาเปรต[เปรตที่กินน้ำเลือด น้ำหนอง น้ำลาย และอาเจียร] ปรทัตตูปชีวีเปรต [เปรตที่เลี้ยงชีวิตอยู่ด้วยส่วนบุญที่คนอื่นอุทิศให้] และนิชฌามตัณหิกเปรต [เปรตที่ถูกตัณหาเผาไหม้เร่าร้อน] เป็นต้น

ให้บุญผู้อื่นแล้วบุญจะหมดไหม[๓๙]

[ถาม] เมื่อให้บุญแก่คนอื่นแล้วบุญจะหมดไหม?

[ตอบ] ไม่หมดแต่กลับยิ่งเพิ่มมากขึ้น

อธิบาย บุญที่เราให้คนอื่นไม่หมดสิ้นไปกลับยิ่งเพิ่มมากขึ้นเหมือนเมื่อจุดประทีปดวงหนึ่งแล้วให้คนอื่นจุดต่อจากประทีปดวงนั้นแสงสว่างก็ยิ่งเพิ่มขึ้นเป็นหมื่นเป็นแสนเท่าจากแสงสว่างของประทีปดวงแรกนั้น หมายความว่า ยิ่งให้บุญก็ยิ่งมาก ยิ่งให้ก็ยิ่งได้บุญ ยิ่งให้บุญก็ยิ่งเพิ่มมากขึ้น ดังนั้นเมื่อทำบุญ เช่น ให้ทาน รักษาศีล แผ่เมตตา นั่งสมาธิและเจริญวิปัสสนา ได้บุญแล้วควรแบ่งบุญให้บุญแก่ผู้อื่นเพื่อบุญจะได้เพิ่มมากขึ้นความสุขก็จะได้เพิ่มมากขึ้นส่งผลก่อให้เกิดความสุขสงบร่มเย็นตลอดไป[๔๐]

[๓๙] อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๕๖-๙/๒๐๙

[๔๐] อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๕๖-๙/๒๐๙

เรื่องความไม่ประมาท[๔๑]

ความไม่ประมาทเป็นทางไม่ตาย

ความไม่ประมาท หมายถึง การมีสติอยู่ตลอดเวลาในขณะทำ พูด คิด ขณะยืน เดิน นั่ง และนอน เมื่อมีสติอยู่ปัญญาก็เกิดขึ้น สามารถแยกแยะได้ว่า อะไรผิด อะไระถูก อะไรควรทำ อะไรไม่ควรทำ อะไรควรทำก่อน อะไรควรทำหลัง ทำแต่สิ่งที่ดีๆ ชีวิตก็ประสบแต่ความสุขความเจริญ

ความประมาทเป็นทางแห่งคาวมตาย

ความประมาท หมายถึง การขาดสติ การหลงลืมสติ การไม่มีสติอยู่กับตัวเอง ผู้ขาดสติประมาทไปทำแต่สิ่งที่ไม่ดี ส่งผลทำให้ตนเองและผู้อื่นเดือดร้อนทำให้อายุสั้นจนกระทั้งถึงแก่ชีวิตได้ ดังนั้นควรมีสติให้มากในขณะทำ พูด คิดอยู่ เพื่อความสุขความเจริญรุ่งเรือง

ผู้ประมาทเหมือนกับคนตาย

ผู้ประมาทเหมือนกับคนตายเพราะคนตายก็ดุจท่อนไม้ ไม่มีความคิดที่จะทำความดีแม้แต่น้อย เพราะตายจากความดีไปแล้วจริงอยู่ ผู้ประมาทที่เป็นคนทั่วไปไม่เคยคิดที่จะให้ทาน รักษาศีล รักษาอุโบสถศีล ทำความดีต่างๆ เช่น เคารพ อ่อนน้อม ถ่อมตน

---

[๔๑] ขุ.ธ.(ไทย) ๒๕/๒๑/๓๑

กตัญญู เลี้ยงดูมารดาบิดา บุตรภรรยา เพื่อนพ้อง บริวารให้มีความสุข ส่วนผู้ประมาทที่เป็นพระภิกษุสามเณรก็ไม่เคยคิดที่จะดูแลพระอาจารย์พระอุปัชฌาย์เป็นต้น เรียน สอนพระธรรมวินัย รักษาศีล เจริญสมาธิและวิปัสสนา ดังนั้นคนทั้ง ๒ จำพวกนั้นก็ไม่ต่างอะไรกับคนตายเพราะได้ตายจากบุญกุศลคุณงามความดีไปแล้ว เพราะเหตุนั้นควรไม่ประมาทฝึกสติมีสติให้มากเพื่อความสุขความเจริญตลอดไป

คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยย่อ[๔๒]

๑.เว้นชั่ว
๒.ทำความดี
๓.ทำใจให้ผ่องใส

เว้นชั่ว

หมายถึง ไม่กระทำบาปทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ เมื่อบาปเกิดขึ้นทางกาย วาจาและใจก็รีบกำจัดบาป ความชั่วนั้นให้หมดสิ้นไปโดยเร็วด้วยสติและปัญญา คือ รู้เท่าทันบาปที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้น เมื่อกำลังทุกข์ใจ เสียงใจ ซึมเศร้าอยู่ก็ใช้สติกำกับดู

---

[๔๒] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐

ความทุกข์นั้นก็จะหมดสิ้นไปทำให้สบายใจมีความสุขสงบสดชื่นเบิกบานใจ

ทำความดี

หมายถึง ทำความดี ทำบุญ ทำกุศลทั้งทางกาย วาจา และใจ

ทางกาย เช่น กราบไหว้พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ พระเจดีย์ คุณพ่อคุณแม่อ่อนน้อมถ่อมตน เคารพต่อผู้ใหญ่เป็นนิตย์

ทางวาจา เช่น กล่าววาจาสุภาพอ่อนโยน ถูกกาลเวลา กล่าวคำจริงไม่ใช่คำเท็จ กล่าวคำไพเราะ เป็นประโยชน์ต่อผู้ฟังและมีเมตตาความรักความปรารถนาดีต่อผู้ฟังอยู่เสมอ

ทางใจ เช่น คิดแต่เรื่องดีๆ สิ่งที่ดีๆ อยูเสมอ คิดเมตตา คิดช่วยเหลือ คิดสงสาร คิดแสดงความยินดีเมื่อคนอื่นได้ดีประสบผลสำเร็จ คิดทำแต่ความดีตลอดไปใจก็มีความสุข

ทำใจให้ผ่องใส

หมายถึง ชำระใจให้ใสสะอาดอยู่เสมอด้วยการดูแลเลี้ยงดูคุณพ่อคุณแม่ ผู้มีบุญคุณ การให้ทาน รักษาศีล นั่งสมาธิแผ่เมตตา เจริญวิปัสสนา กำจัดบาปออกไปจากใจให้หมดสิ้นด้วยน้ำคือสติอยู่เสมอ หมั่นทำความสะอาดใจด้วยสติอยู่ตลอดไปใจก็สดชื่นมีความสุขสงบร่มเย็น

บรรณานุกรม

คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์พระบาลีและอรรถกถาอ้างอิง

หนังสือเล่มนี้ ข้าพเจ้าใช้ พระไตรปิฎกทั้งภาษาบาลี ทั้งภาษาไทยและอรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิ.จู. (บาลี)๗/๓๔๑/๑๓๓ หมายถึง วินัยปิฎก จูฬวรรค เล่มที่ ๗ ข้อที่ ๓๔๑ หน้า ๑๓๓

พระวินัยปิฎก

วิ.จู. บาลี	วินยปิฏก	จูฬวคฺคปาลิ
วิ.มหา.(ไทย)	วินัยปิฎก	มหาวิภังค์
วิ.มหา(บาลี)	วินยปิฏก	มหาวิภงฺภปาลิ

พระสุตตันตปิฎก

ที.ม.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค
ที.ปา.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค
ที.ม.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสกปาลิ
ที.ม.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสอฏฺฐกถา
ม.อุ.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิาย	อุปริปัณณาสก์
ม.อุ.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกอฏฺฐกถา
องฺ.ปญฺจก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตนิกายปัญจกนิบาต	
องฺ.ติก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกายติกนิบาต	

องฺ.เอกาทสก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต
องฺ.ปญฺจก.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	องฺคุตฺตรนิกาย	ปญฺจกนิปาตปาลิ
องฺ.อฏฺฐก.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	อัฏฐกนิบาต
ขุ.ขุ.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐปาลิ
วิสุทฺธิ.(บาลี)	วิสุทฺธิมคฺคปาลิ		
ขุ.พุทฺธ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	พุทฺธวํสปาลิ
ขุ.พุทฺธ.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	พุทฺธวํสอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา
ขุ.ธ.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท
ขุ.สุ.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต
ขุ.ชา.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก
(ขุ.ชา.(ไทย)	สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ชาดก
ขุ.เปต.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	เปตวตฺถุปาลิ
ขุ.เปต.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุททกนิกาย	เปตวตฺถุอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.(บาลี)	สุตฺตนฺตปิฏก	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สงฺ.อ.(บาลี)	อภิธมฺมปิฏก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา
อภิ.สงฺ.อ.(บาลี)	อภิธมฺมปิฏก	ธมฺมสงฺคณี	อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา
อภิ.วิ.อ.(บาลี)	อภิธมฺมปิฏก	วิภงฺค	สมฺโมหวิโนทนีอฏฺฐกถา

พระปริตรธรรม. พระคันธสาราภิวงศ์ ธรรมจริยะ,อภิวังสะ วัดท่ามะโอ อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง พิมพ์ครั้งที่ ๒๑ พฤษภาคม ๒๕๕๓ โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ เขตจอมทอง กรุงเทพมหานคร

เส้นทางความร่มเย็น
ผู้เขียน พระมหามานิต วิริยธโร (วงษ์มา)

พิมพ์ครั้งที่ 1	จำนวน 3,000 เล่ม	พฤศจิกายน	2556
พิมพ์ครั้งที่ 2	จำนวน 1,000 เล่ม	พฤศจิกายน	2557
พิมพ์ครั้งที่ 3	จำนวน 1,500 เล่ม	กุมภาพันธ์	2557

จัดพิมพ์โดย
หจก.อรุณีเชือกถัก แอนด์ ซัพพลาย
ผู้ผลิต : เชือกด้ายถัก เชือกร่ม เชือกด้าย ตีเกลียว ทอเทป ทอสาย ๓๒/๗๓ หมู่ ๔
ซอยสุวรรณภูมิ ถนนทุ่งมังกร แขวงฉิมพลี เขตตลิ่งชัน กรุงเทพมหานคร. ๑๐๑๗๐
มือถือ : 6681-8257396
E-mail : arunee.as@gmail.com, am_annbel@hotmail.com
www.aruneeropes.com
เนื่องในโอกาสวันคล้ายวันเกิดของคุณ**อรุณี สุขโกกี**
แจกเป็นธรรมทาน

ประธานที่ปรึกษาและตรวจชำระ

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์
(สมเด็จอุปสมมหาเถร) ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙ M.A., Ph.D.
กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง
เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม, ประธานเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in Publication Data
พระมหามานิต วิริยธโร (วงษ์มา).
เส้นทางความร่มเย็น.-- พิมพ์ครั้งที่ 3.-- กรุงเทพฯ : อรุณีเชือกถัก แอนด์ ซัพพลาย, 2557.
73 หน้า.
1. สติ. 2. สมาธิ. 3. วิปัสสนา. I. ชื่อเรื่อง.
294.3122
ISBN 978-616-348-857-2

บรรณาธิการ	อรุณี สุขโกกี
กองบรรณาธิการ	พระมหามานิต วิริยธโร, พระมหาอนุชา ธมฺมเสโน
ออกแบบปก	ทีมงาน
แยกสี/ทำเพลท	เค พี เอส พิพัฒนสแกน
พิมพ์ที่	บริษัท ออ4ป. การพิมพ์จำกัด
โทร.	๐๒-๔๖๖๓๗๑๑,๐๒-๔๖๖๕๑๙๒
โทรสาร.	๐๒-๔๖๖๔๖๔๕
E-mail :	oo4p@hotmail.com

ผู้ประสงค์จะเป็นเจ้าภาพพิมพ์หนังสือธรรมะแจกเป็นธรรมทาน
ติดต่อ พระมหามานิต วิริยธโร (วงษ์มา)
E-mail : siha2511@gmail.com, โทร. 085-644-2437

ศรัทธา หมายถึง ความเชื่อความเลื่อมใส ในพระรัตนตรัย คือ คุณของพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ กรรม ผลของกรรม ภพนี้ ภพหน้าและธรรมที่เป็นกุศล

ทาน หมายถึง การให้วัตถุสิ่งของของตนแก่คนอื่น เพื่อประสงค์จะบูชา และอนุเคราะห์ ให้แก่คน ที่มีอายุมากกว่าเรา คือ ให้เพื่อบูชาคุณ ให้แก่คนที่มีอายุน้อยกว่าเรา คือ ให้เพื่ออนุเคราะห์

ศีล หมายถึง การรักษากายและวาจาให้เรียบร้อยดีงาม ที่รองรับ/ที่เกิดของบุญกุศลหรือบ่อเกิดของความสุข ความเจริญทั้งปวง

สมาธิ หมายถึง การทำใจของตนให้ตั้งมั่นสงบนิ่งในอารมณ์เดียว, ภาวะที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียว หรือการควบคุมใจ ให้ตั้งมั่นสงบนิ่งด้วยเมตตาเป็นต้น

ปัญญา หมายถึง ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาพระธรรมคำสั่งสอน ของพระพุทธเจ้า หรือจากวิชาความรู้ที่ไม่มีโทษ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น ปัญญาที่เกิดจากการฝึกจิต มีเจริญสมาธิและวิปัสสนา

โอกาส หมายถึง เวลาที่พระพุทธเจ้าเสด็จอุบัติขึ้น, ทรงแสดงธรรม และตนเองก็มีปัญญาเห็นชอบ เห็นถูกต้อง สามารถฟังธรรมเข้าใจนำไปปฏิบัติ พัฒนาตนให้เจริญก้าวหน้า ชีวิตทรงคุณค่า